Psihoterapie isihastă

Vasile Andru

PROLEGOMENE

Filocalia şi viața

Actualitatea terapiilor bazate pe tradiția filocalică

Termenul de *psihoterapie isihastă,* sau *filocalică,* desemnează un domeniu aparent nou. Istoriceşte, el provine din tradiția practicilor monahale şi sacerdotale. Aşadar domeniul este vechi, numai termenul şi structurarea materiei sunt noi.

Ştim că deja a fost acreditat termenul „psihoterapie filosofică", având ca specific modificarea unor trăsături greşite şi stări negative, prin modificarea filosofiei individuale. Aşa cum reiese din descrierea acestei terapii, într-o enciclopedie, vezi că e vorba mai degrabă de o particularizare în cadrul disciplinelor paideice.

Psihoterapia isihastă, sau filocalică, are mari perspective de a fi omologată ca disciplină ca atare. Şi prin istoricul ei, şi prin fundamentele ei, şi prin rezultatele ei din epoca patristică până azi, *psihoterapia filocalică* este mai temeinic statuată decât cea „filosofică". Oricum, ele sunt înrudite. Noi am vorbit şi scris despre asocierea posibilă a filocaliei cu psihoterapia din 1988-l989, de la volumul „Viață şi semn".

Întârzierea în omologarea acestei materii, şi includerea ei în tabloul curent al terapiilor, sau măcar în istoricul lor, se datorează izolării şi lipsei de comunicare între domenii. Acel tragism al căilor paralele: dificultatea întâlnirii între informațional şi revelatoriu. Izolarea dintre mulții practicieni ai informației şi foarte puținii practicieni ai cunoaşterii revelatorii.

În obştile monahale a existat dintotdeauna o „ştiință" a îmbunătățirii umane, a vindecării bolilor egoului, a ştergerii impurității patogene şi corectarea unor trăsături de personalitate, prevenirea unor tulburări de personalitate, rezolvarea unor dizarmonii şi dezordini afective, a unor dificultăți existențiale.

Aceste rezultate se obțineau prin moduri specifice, prin interiorizarea metodică a exigențelor creştine de viață, modificarea stărilor de conştiință folosind experiența filocalică. Toate pravilele/regulile practicii isihaste, de la Ioan Scărarul, la Calist şi Ignatie, includ această exigență modelatoare pe care, într-o fază, o numim terapeutică, iar în altă fază, adică în final, o numim soteriologică.

Noi n-am făcut decât să dăm nume unui domeniu care a existat demult. Şi să jalonăm un obiect de studiu, într-o materie „medicală" existentă deja.

În structurarea materiei, am observat un paralelism între psihoterapia clasică şi cea numită *de acum filocalică.*

Acest paralelism poate oferi şi un argument de valabilitate a domeniului nou numit; dar şi o propunere ca psihologia clasică să preia sugestii sau suporturi terapeutice din tradiția patristică.

La mulți autori patristici există experiențe, cazuistică, dezvoltări privind echilibrul psiho-emoțional, privind „arderea" focarelor psihogene, rezolvarea unor cazuri dramatice de boli ale egoului şi tulburări de personalitate.

Monahii îmbunătățiți, asceții zişi harismatici au fost mereu căutați de oameni în dificultate, şi au rezolvat cazuri grele, de boli, fie emoționale, fie somatizări psihice. De la unii precursori au rămas formulate practici, de la alții au rămas capitole terapeutice; notăm autori precum Ioan Casian, Maxim Mărturisitorul, Ioan Hrisostom, Petru Damaschin, Simeon Metafrastul, Isaac Sirul, la care s-au adăugat, până în veacul nostru, nume mari de medici de trup şi suflet.

Cele trei vindecări: trup, minte, suflet

Medicina, dintru început, era strâns legată de religie, de credință. Învățătura creştină poate fi văzută în trei ipostaze: vindecătoare a trupului (terapie), vindecătoare a minții (linişt ire, iluminare, extensia conştientului) şi vindecătoare a sufletului (mântuire).

De la această bază a plecat practica vindecărilor spirituale.

Filocalia însăşi, în esenţă, urmăreşte trei scopuri: **purificare, iluminare şi desăvarşire**. Chiar aşa sună subtitlul *Filocaliei:* „Despre cum să ne purificăm, să ne iluminăm şi să ne desăvârşim". **Vindecarea** este restabilirea dreptei naturi, rezolvarea conflictului generator de boală, a conflictului între trup şi lege. Iar **iluminarea** este capătul acestui demers medical: este sfârşitul medicinii. Este reflectarea deplinei sănătăți în toate cele trei paliere: trup, minte, suflet.
Cartea de faţă doar jalonează un cadru care va putea fi aprofundat în viitor, de către căutătorii care să aibă dublă cunoaştere: a Filocaliei şi a Psihologiei şi, evident, să aibă o practică în materie.

Paralelisme orientative şi specificul filocalic

Specificul *psihoterapiei isihaste (sau filocalice),* ca domeniu totuşi autonom şi delimitat, este includerea practicii *noera proseuche* (rugăciunea minții în inimă) în actul formator al terapeutului.

Practica isihastă însăşi, ca lucrare puternică asupra mentalului, ca metodă de introspecţie şi lucrare prilejuind saltul de la simțuri la Duh, constituie o bază pentru psihoterapia filocalică. Dar, mai întâi, pentru formarea terapeuților.

Demersul nostru nu este o simplă punere în paralel a două tablouri: unul psihiatric, altul filocalic.

Ci, în principal, modul terapeutic abordat aici este de sorginte biblică şi patristică. Cu specificul de bază: **vindecările prin ridicarea indicelui de spiritualitate**, prin activarea protimiei, prin mijloacele oferite de taina *metanoia.*

Pe lângă acel paralelism de orientare şi de conlucrare, evidenţiem *specificul filocalic,* prin care Psihologia şi Psihiatria şi-ar putea îmbogăţi mijloacele. E vorba de **procedee privind maturizarea emoțională a omului** (aspect deficitar în societățile avansate), terapia relației de cuplu şi a relațiilor interumane, **rezolvarea unor boli ale egoului**. Sau, contribuții în cazuri grave, cum ar fi sindromul de posesiune.

De altfel, în Occident, psihiatrii avizați în acest sens, au conturat o disciplină nouă: *etnopsihiatria.* Aceasta valorizează corect şi tradiția terapiilor pre-creştine, sau a celor creştine dizolvate într-o materie etnografică. Tot aşa, ea ar putea valoriza terapiile de sorginte patristică.

Pe această direcţie, am publicat deja un volum: *Exorcismele. Sindromul de posesiune şi tratarea lui.* Eseu de etnopsihiatrie. Editura „Paralela 45", 2004.

În deschiderea acelei cărți, vorbeam şi despre formarea sau informarea noastră în acest domeniu de avangardă.

Multe din temele cărții de față au fost dezbătute în context practic, în cadrul „Grupului de practică isihastă şi studiul Filocaliei", pe care-l îndrum de aproape două decenii. De aceea, unele capitole au o notă de oralitate şi transmisie directă, fiind chiar transcrierea de pe bandă magnetică a unor dezbateri şi lucrări practice.

O versiune restrânsă a acestui volum a apărut cu 6 ani în urmă, la Chişinău.

Reguli filocalice pentru restabilirea sănătății

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) defineşte astfel sănătatea; „Starea completă de bine fizic, psihic şi social, care este dată *nu numai* de absența bolii sau infirmității". Pe acest „nu numai" îl vom completa acum, aprofundând factorul psihic prezent în definiție: stabilitate emoțională, mulțumire fermă, parametri spirituali ridicați.

Definiția de mai sus este acceptată ştiințific, deşi are un anume idealism. Ea arată că atitudinea mentală este hotărâtoare în restabilirea sănătății. Dar de ce numim „filocalice" regulile de mai jos? Pentru că ele urmăresc ceva mai mult decat întărirea „gândirii pozitive". Ele ne orientează, ne ajută să conectăm trupul direct la sursa spirituală a însănătoşirii.

1. Starea de bine mental grăbeşte refacerea fizică

Este regula numărul unu, şi toate celelalte sunt detalii ale ei.

Starea de bine mental grăbeşte refacerea fizică. Sănătatea noastră este o funcție a psihicului şi a gândirii pozitive. Omul este ceea ce gândeşte. O gândire care selectează afecte pozitive, o gândire bazată pe mulțumire fermă, va asigura o sănătate bună sau o recuperare rapidă. Trăim într-o lume în care pierdem adesea condiția sănătății celei bune**.** Mulțumirea lăuntrică este garantul împlinirii acestei stări.

Cum se poate dobândi mulțumirea? Mută mintea de la „veacul acesta" şi mintea se va schimba.

Întrebați-vă: suntem mulțumiți? Există o relație între mulțumire şi inteligență, între mulțumire şi înțelegere. Dacă eşti tipul cerebral, *întâi înțelegi* lumea şi eşti mulțumit că lumea este ceea ce este.

Dacă aparții tipului intuitiv, afectiv, întâi îți creezi starea de mulțumire, şi va urma înțelegerea. Depinde cărui tip mental îi aparții. Dacă dominanta este intuitivă, atunci creează-ți o stare de mulțumire; din ea va rezulta inteligența. Dacă dominanta este cerebrală, atunci înțelegerea creează mulțumire.

Este un fapt valabil şi în relația dintre doi parteneri, doi soți. De ce apar frecvent situații conflictuale între soți?

Pentru că unul nu înțelege natura celuilalt. De pildă, femeia trebuie înțeleasă din punctul de vedere al dinamicii afective. Oscilând între *închidere şi deschidere.* Ca să se refacă afectiv, uneori femeia se închide, se retrage în sine, pare mâhnită. Bărbatul o vede închisă şi retrasă, şi atunci se gândeşte că sentimentele ei față de el s-au răcit. Dar acel bărbat nu înțelege că aşa-zisa răceală a femeii este o fază normală prin care ea trebuie să treacă pentru a-şi reface comportamentul afectiv.

Dinamica masculină este alta, oscilând între *fugă şi revenire.* Ca să-şi refacă afectivitatea, bărbatul fuge. Iată de ce, atunci când vede un bărbat „fugind", femeia n-ar trebui să se teamă că sentimentele lui față de ea s-au răcit; ea ar trebui să ştie că dinamica lui afectivă se reface prin fugă.
Această idee nu trebuie înțeleasă eronat, cum că cei care fug au şi dreptate s-o facă. Fuga poate să fie exprimată divers — un bărbat „fuge" în cititul presei, e absent din casă. E şi asta o fugă. Sau „fuge" să joace table cu vreun vecin. Sau „fuge" la mănăstire, dacă este mai pios.

Femeia poate să înțeleagă că bărbatul are, la un moment dat, nevoie de fugă. Înțelegerea faptului că asemenea stări sunt naturale ar evita numeroase conflicte sau perturbări de personalitate ale membrilor familiei – fie localizate scurt, fie cu amprentă de durată asupra copiilor.

Psihologii au explicat deja că majoritatea impasurilor pe care le vor avea copiii noştri mai târziu se datorează conflictelor din familie, petrecute în perioada copilăriei acestora.
Aceasta este, deci, prima regulă: sănătatea este o consecință a binelui mental. Iar acest bine mental are la bază înțelegerea şi o stare de mulțumire. Iar credința întăreşte binele mental.

2. Nu considera boala ca o pedeapsă pentru păcate

Unii consideră boala ca fiind o pedeapsă pentru păcate; aceasta este o dovadă de slăbire psihică. Omul bolnav se reface mai greu când consideră că a fost bătut de Dumnezeu, şi că Atotputernicul i-a dat boala în chip de pedeapsă.

Dar dacă boala nu este o pedeapsă pentru păcate, ce este atunci? Putem vorbi despre boală ca fiind o *oprire de la păcat,* o informare, o atenționare că am încălcat o lege.

Într-o carte celebră, care se cheamă *Călătorie înspre soare apune,* personajul principal este o maimuță. O maimuță poznaşă, născută dintr-un ou de piatră. Şi ea s-a dus să caute inițierea. Un maestru a ajutat-o să obțină inițierea şi, astfel, ea a devenit „egala cerului", nemuritoare. Însă, cu toate că era nemuritoare, maimuța tot făcea pozne. Poate e şi situația omului: deşi dobândeşte atâta ştiință, sălbăticia din el nu dispare.

Ei bine, ajungând această maimuță, la un moment dat, în cer, face tărăboi printre sfinți, răstoarnă nişte cazane unde se fierbea elixirul vieții, strică nişte tocmeli... Sfinții atunci se supără

şi se plâng lui Dumnezeu că o maimuţă întoarce totul cu susul în jos. Şi atunci un Luminat a luat un cerculeţ de fier, l-a pus pe capul maimuţei şi l-a fixat bine, ca ea să nu-l poată da jos, spunându-i: „De câte ori vei călca o lege divină, cercul te va strânge!" Şi a venit maimuţa pe Pământ; cum făcea o poznă mare, cerculeţul o strângea; şi o durea capul şi se cuminţea.

Iată deci că durerea ei de cap nu era o pedeapsă, ci o informaţie că a încălcat o lege sacră, o lege împotriva vieţii. Atunci te doare capul — când încalci o lege sacră, o lege împotriva vieţii. Dacă ne-am corecta atitudinea şi n-am mai încălca legea, ne-ar lăsa imediat durerea de cap, fără pastilă şi fără doctor.

Iată deci că boala nu este pedeapsă pentru păcat, ci oprire de la păcat.

S-a pus adesea întrebarea: „De ce ne îmbolnăvim?"

Un răspuns ar fi că ne îmbolnăvim ca să ne amintim de Dumnezeu. Întotdeauna când suntem bolnavi, ne amintim de Dumnezeu. Putem spune că ne îmbolnăvim ca să ne smerim, ca să ne aducem aminte că suntem trecători.

În afară de asta, de ce ne mai îmbolnăvim?

Ne îmbolnăvim ca să smulgem tandreţe. În lumea aceasta în care toţi sunt grăbiţi, nimeni nu vrea, nu are timp să ne dea tandreţe. Atunci, inconştient, ne lăsăm bolii, ca să smulgem tandreţe, căldură. Le amintim celor din jur că ne datorează căldură, căci ei uită! Toţi uităm că datorăm ceva semenului.

3. Boala nu trebuie privită ca o catastrofă, ci ca un prilej de introspecţie, de linişte

Definiţia păcatului de la minor la grav.

Păcatul sunt grijile şi încălcarea legilor universale revelate.

Păcat înseamnă să ai griji — dacă ai griji, ai păcate. Grijile ne împuţinează liniştea, împuţinează viaţa. „Rumegarea" gândurilor slăbeşte omul.

Boala prilejuieşte întreruperea grijilor, este o oprire forţată din „mecanica păcatului", din mecanica vieţii păcătoase.

Porunca a II-a, un verset în Psalmul 45, sună aşa: „Opreşte-te şi cunoaşte!" („Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu" Ps. 45: 10). Considerăm această frază ca porunca a II-a. Nu poţi ajunge la cunoaştere din mers. Noi trebuie să descoperim *oprirea* spirituală.

Opreşte-te şi fă un minut de introspecţie. Introspecţia derivă din liniştea interioară. Nu analiza interiorul: analiza este un viciu intelectual. Introspecţia este oglindirea lăuntrului.

„OPRIREA" este o practică. Ea a fost dezvoltată în *Filocalia,* care a propus „exerciţiul celor 6 opriri". Acest „opreşte-te" se poate referi şi la controlul celor 6 surse de agitaţie şi dezorganizare a personalităţii.

Prima oprire este stabilitatea fizică: ea atrage după sine stabilitatea minţii.

A doua oprire este oprirea de la păcat.

A treia oprire este oprirea de la mâncarea care ne aprinde.

A patra oprire: de la adunarea cu oamenii inferiori moral — deci îndemn de a te aduna cu oameni sporiţi, cu oameni cu preocupări înalte.

Oprirea este *stasis.* în greceşte, *stasis* înseamnă exerciţiu spiritual, cum ar fi rugăciunea. Şi rugăciunea este marea oprire.

Cununa opririi este *anastasis.* Acest termen se traduce prin: înviere, renaştere la viaţă adevărată, întărire sufletească.

Aceasta este deci regula a treia: boala este un prilej de oprire, de introspecţie, de cunoaştere.

4. A da un sens îmbolnăvirii: boala este un prilej de schimbare

Dacă vom privi boala din acest punct de vedere şi dacă nu ne vom mai teme de ea, vom constata că astfel ieşim mai repede din boală. După ce au fost bolnavi, mulţi oameni şi-au schimbat modul de a mânca, de a gândi, de a (con)vieţui.

5. Devii sănătos dacă iți doreşti cu adevărat acest lucru
Asta înseamnă, întrucâtva, că mulți sunt bolnavi pentru că, în inconştient, ei se lasă să fie bolnavi. Afirmația poate părea, la prima vedere, şocantă. Şi totuşi, ei sunt bolnavi, în primul rând, ca să-şi atragă un *beneficiu nevrotic,* vor să fie tratați ca nişte copii. Când lupta vieții ne copleşeşte, toți simțim nevoia să fim tratați precum copiii; atunci subconştientul „cheamă" o boală. Dacă vrei cu adevărat să devii sănătos, devii sănătos.

6. Ajută-ți subconştientul să grăbească vindecarea
Acest lucru este posibil: să-ți ajuți subconştientul. Este un proces care se petrece în stare de relaxare, într-o stare destinsă - mai ales dacă eşti bolnav.
Relaxat, cu ochii închişi, repetă-ți formule ale însănătoşirii. Cea mai curentă astfel de formulă este: *„Mă simt din ce în ce mai bine, pe zi ce trece şi din toate punctele de vedere";* trebuie rostită la indicativ prezent, pentru că subconştientul nu cunoaşte alte timpuri verbale.
Această formulă a fost folosită de dr. Emile Coue, care a vindecat, prin ea şi prin climat psihic spiritual, sute de cazuri.
Repetarea acestei formule duce la preluarea ei de către rinencefal, iar rinencefalul transmite comenzile de refacere acolo unde este nevoie. Rinencefalul, diencefalul şi formațiunile reticulare trimit comenzile de refacere acolo unde este slăbită structura noastră. Dacă această formulă este repetată, în perioadele de slăbire, timp de 21 de zile, seara la culcare, adică în acel interval de „stare alpha" survenită în mod natural, se produce întotdeauna o îmbunătățire.

7. Pentru cei vrednici, un impas precum o boală poate să fie un prag inițiatic
Boala nu numai că îți dă o infornnație despre viață, dar îți poate crea şi condiția unei schimbări mentale profunde, o trăire inițiatică.
Acestea sunt regulile restabilirii sănătății.
Ajungem din nou la regula dintâi: starea de bine mental întreține starea de bine fizic şi grăbeşte refacerea fizică.
Cu cât vom supraveghea mai bine mentalul, cu atât vom stăpâni starea de sănătate.
Omul ar trebui să ştie nu numai cum poate să îşi revină, cum să-şi restabilească sănătatea. El ar trebui să ştie câte ceva *despre corelarea dintre greşeală şi boală* - ce tip de greşeală naşte o categorie de boală - tocmai pentru a evita îmbolnăvirea. Asta trebuie reținut: faptul că, sănătoşi fiind, putem să evităm o eventuală îmbolnăvire prin starea de bine mental.
Starea aceasta de bine mental poate fi clădită prin autoimpunere şi prin purificare.

Explicarea filocalică a îmbolnăvirii
Predispoziția noastră pentru boală vine din predispoziția pe care o avem de a alege răul. Dumnezeu nu vrea răul omului; ci omul alege răul.
Omul alege răul din ignoranță, din înşelare, din cădere, din constrangere. Este constrans să îl aleagă.
Constrangerea ține de firea omului, de naşterea lui, de „vocile" ancestrale numite pulsiuni.
Originea bolilor depăşeşte, adesea, puterea noastră de înțelegere.

Există 3 origini reperabile:
1. Unele boli sunt genetice sau ancestrale: te-ai născut cu o povară în soartă. Nu eşti răspunzător de aceste boli. Te-ai născut cu predispoziția pentru ele.
2. Alte boli provin din conflictele sau traumele avute în perioada prenatală şi în copilărie. Dacă au existat conflicte puternice sau traume în acea perioadă, individul le va resimți în tot timpul vieții. Iată de ce copilăria, familia, mediul sacru al casei trebuiesc privite cu mare grijă.
3. Boli cu surse nomice. *Nomos,* în limba greacă, înseamnă lege. E vorba de boli venite dintr-o încălcare a Legii revelate. Şi este palierul *actual:* cumul cotidian de erori.

Condiții agravante: agresivitatea şi culpabilitatea.
Agresivul şi vinovatul se îmbolnăvesc mai lesne.
În privința agresivității, trebuie spus că de multe ori nici nu o conştientizăm.
Există printre cunoştințele mele un domn care este foarte bisericos; are circa 40 de ani, merge la biserică, este un bun închinător, un practicant al religiei. Cu toate aceste calități, prietena lui simțea lângă el un disconfort extraordinar. Cei doi au venit la mine să mă întrebe de ce se întâmplă acest lucru, de ce ea simte astfel.
Stând un pic de vorbă cu el, am aflat că mai fusese căsătorit, divorțase şi purta o ură înverşunată primei sale soții.
E lesne de înțeles că, în preajma lui, orice femeie simte un mare disconfort, pentru că el se împotriveşte femeii în sine. Aflând acestea, bărbatul m-a întrebat ce-i de făcut. „Trebuie să-ți dizolvi agresivitatea inconştientă", i-am spus. În viața sa conştientă, el era bun, milostiv, însă inconştient era agresiv. El ştia că este bun ca pâinea lui Dumnezeu — făcea şi pomeni, punea lumânări la biserică...
„Cum să-mi dizolv agresivitatea inconştientă?" m-a întrebat.
L-am sfătuit ca, în fiecare zi, în rugăciunile sale, să o pomenească pe fosta lui soție şi să ceară pentru ea putere, sănătate, har.
„Cum să cer aşa ceva pentru ea? Este o scorpie, cea mai mare scorpie! a ripostat el. Nu pot să mă rog pentru ea!"
„Acest *nu pot* trebuie să-l depăşeşti! Numai dacă te rogi pentru ea o să-ți dizolvi agresivitatea inconştientă ".
„Dar nu merită...", mi-a răspuns.
„Tocmai pentru că nu merită! Cu cât te rogi mai mult pentru ea, cu atât ea va înflori, acolo unde se află."
„Dar nu merită să înflorească! Vreau să piară, să se usuce!"
„Iată, cred că ți-ai conştientizat destul de bine de ce, când se află lângă tine, partenera are aura zdrențuită!", i-am zis eu atunci.

Ce se întâmplă când ai o aură zdrențuită? Eşti vulnerabil. Poți să iei foarte uşor o gripă sau o infecție, de exemplu. În acelaşi timp poți resimți influența negativă ce vine dinspre o anumită persoană, sau pur şi simplu din câmpurile din jurul nostru (din care, când suntem sănătoşi, selectăm numai pozitivitatea).

Revenind, pot să vă spun că acel pacient a reuşit până la urmă să se vindece, să se roage cu bucurie pentru acea „scorpie". În cele din urmă a început să vadă că nu era chiar aşa de scorpie cum credea el, şi că numai încărcătura lui de ură o făcea pe fosta lui soție să pară atât de rea.
O doză de *agresivitate inconştientă* este în toți. Ne naştem cu ea. Ea este baza *complexului Cain.* Inconştient, vrei să-l elimini pe semenul tău. Omul se simte bine dacă elimină sau ieftineşte pe cineva.

Mai ales *terapia iertării* şi *ofranda* remediază agresivitatea inconştientă. „Împacă-te cu aproapele tău... cu fratele tău, cu pârâşul tău". (Matei 5:23-25). Dacă ai o aversiune față de cineva, atunci la rugăciune evocă-i fața senină şi „dăruieşte-i" mintal: pace, sănătate şi Har.

Agresivitatea inconştientă se îndreaptă în trei direcții:
-împotriva ta,
-împotriva semenului tău
-împotriva spațiului în care trăieşti.

Conflictul psihic cu spațiul predispune la boli de piele, dar şi la dizarmonii nervoase.
Cei agresivi împotriva lor înşişi sunt foarte mulți. Adesea, cei blânzi îi iartă pe toți ceilalți şi se atacă pe ei înşişi.
Asta este o agresivitate împotriva ta. Să nu spui niciodată „Nu merit să trăiesc". Această agresivitate naşte predispoziții maladive în zona bazală, a energiilor ancestrale. Bolile uterului pornesc de la asemenea atitudine, de autodepreciere, de autoieftinire a femeii.

Dacă aveți probleme la zona bazală, la aparatul genital, prima măsură pe care trebuie s-o luați este să vă schimbați atitudinea față de voi, în creşterea stimei de sine.
Este importantă aşadar, îmbunătățirea atitudinii mentale: nu numai sub presiunea şi sub amenințarea bolii; dar măcar atunci!
S-a vădit că bolnavii care au credință se vindecă mai repede.
S-a vădit că medicul care-şi spiritualizează actul medical este mai eficient în planul profund al vindecării.

Relația între păcate şi boli
O parabolă monahală zice: „Nu cere de la Dumnezeu darul vindecării, ci darul de a-ți vedea propriile păcate!"
De ce este mai important al doilea dar? Pentru că, dacă-ți vei vedea păcatele şi le vei îndrepta, tu nu te vei mai îmbolnăvi niciodată, şi, deci, nu vei avea nevoie de darul vindecării.
Care sunt păcatele, cum pot fi cunoscute şi ce boli ne pândesc dinspre ele? Cum se reflectă, în planul sănătății, încălcarea poruncilor revelate? Privind cazuistica bolnavilor, privind efectul, vezi că unul dintre tăietorii vieții sunt *grijile:* obsesiile, rumegarea gândurilor. Cineva spunea chiar că grijile sunt „păcatul însuşi". Ele sunt păcatul împotriva propriei tale naturi. Păcate cu urmări asupra sistemului nervos sau acele boli care țin de somatizări nervoase.
Şi păcatul „negru": mânia, duşmănia, osândirea aproapelui. Pe drept s-a spus într-o parabolă athonită că: un om care făptuise multe greşeli în viața lui a dobândit totuşi mântuirea pentru că n-a ocărât niciodată! Adică acela a avut cea mai mare virtute: n-a osândit pe semenul său, nici cu vorba, nici cu gândul.
Foarte rar se întreabă omul ce legi universale a încălcat. Abia când se îmbolnăveşte, el stă uneori să se întrebe de ce s-a îmbolnăvit. Tratamentul medical este util în crize, dar este ineficient în destin. Căci restabilirea temporară, sau ieşirea din criză, este doar suprafața adevăratei vindecări. Trebuie purificată rădăcina.

Restabilirea deplină a sănătății stă în practicarea respectului față de cele trei legi universale:
• relația armonioasă cu semenul;
• relația armonioasă cu sacrul;
• respectul vieții în toate formele ei, începând de la nivelul personal, până la forme de viață elementare.

Există o relație între erori şi îmbolnăvire? Putem preveni sau remedia o îmbolnăvire prin eliminarea erorilor?
Dar între *personalitate şi boală,* există o relație? Da, sigur că există! Un coeficient de personalitate bun presupune armonie, deci sănătate mentală şi sănătate somatică.
„Rumegarea" gândurilor are efect asupra aparatului digestiv. Un act simbolic atacă planul concret. Simbolurile au o putere foarte mare. Noi „rumegăm" simboluri şi, dacă nu le digerăm, aparatul digestiv se îmbolnăveşte.
Cunosc cazul unui bărbat care făcea curse între soție şi amantă, una locuind în cartierul Pionierilor-Tineretului, iar alta în Militari. Ele nu au ştiut niciodată una de alta. Personajul masculin nu mai este în viață, a murit de cancer la tubul digestiv. El nu a reuşit să digere această situație adulterină, deci o simație de păcat mortal. În asemenea cazuri se constată îmbolnăvire de cancer-când se săvârşeşte un păcat mortal! El a murit; dacă ar fi reuşit să „digere" această situație duplicitară, credeți că scăpa de cancer? Poate reuşea, cel mult, să-l decaleze cu o generație: să-l transfere urmaşului. În natură există o echilibrare a câmpurilor, iar dacă el ar fi scăpat, nepăsandu-i prea mult de adulter, boala s-ar fi reflectat în urmaşul său.
Se naşte întrebarea; din moment ce întotdeauna binele este recompensat, iar răul este pedepsit, de ce nu sporeşte binele şi răul nu descreşte? Sf Augustin a dat răspunsul la această întrebare: răul

nu scade pentru că, deşi este pedepsit întotdeauna, acest lucru se întâmplă cu mare întârziere. Niciodată imediat. Şi, până la pedeapsă, omul are timp să mai facă 50 de păcate... El primeşte o „avertizare" cu boală pentru păcatul pe care l-a făcut acum cinci ani; între timp a mai făcut 50 de păcate, pentru care nu este „avertizat" imediat, ci peste alţi cinci ani.
Iată de ce mecanismul bio feed-back nu funcţionează atât de perfect la rasa umană. Totuşi întârzierea care se produce în primirea binelui şi la gestionarea răului este bună pentru om. Pentru că se întâmplă aâta rău încât, dacă am fi pedepsiţi imediat, mâine n-am mai fi. Faptul că suntem pedepsiţi cu întârziere este o şansă, pentru unii, să se salveze.
Cei sensibili, cei care pot să-şi însuşească o lecţie se salvează prin această întârziere. Ceilalţi — întunecaţii, închişii, împietriţii acumulează păcate în plus! Mecanismul lent al consecinţelor lasă speranţe pentru corecţii.
Trebuie să înţelegem că nu orice „rumegare" de gânduri va aduce disfuncţii grave în aparatul digestiv. Toţi oamenii digeră gânduri, e drept, dar ei se împart în două categorii:

• unii fac păcate împotriva semenului: prin ură, agresivitate, mânie;
• alţii păcătuiesc împotriva lor înşişi - e vorba de autoagresivitate, culpabilizare.

Urmarea în îmbolnăvire este diferită, la fiecare dintre aceste două categorii. Omul de care vorbeam mai devreme, care făcea curse între soţie şi amantă, comitea un păcat împotriva semenului, un păcat foarte grav, care a avut o urmare la fel de gravă.

Păcatul împotriva semenului este mult mai grav decât acela care se produce când rumegi gânduri care te privesc pe tine şi care nu vizează un atac împotriva celui de lângă tine. Şi aici se pot deosebi numeroase situaţii, „nuanţe". „Rumegi" gânduri când te-a vexat cineva şi nu eşti destul de pregătit lăuntric să înţelegi că nu te-a vexat un om, ci o nevroză. Este o categorie mai inofensivă expusă totuşi, în primul rând, să facă o nevroză existenţială. Asta înseamnă blocaje psihice, ineficienţă socială, iritabilitate, pierderea sentimentului plăcerii, incapacitate decizională, incapacitate de acţiune autentică.

Să luăm cazul unei persoane care reacţionează spunându-şi: „Nu merit să trăiesc, mă simt inutil pe acest pământ...". Dacă nutriţi asemenea gânduri, puteţi fi siguri că vă aşteaptă o consecinţă maladivă. Culpa împotriva ta însuţi este mai puţin gravă decât culpa împotriva semenului, dar tot gravă este.

Nemulţumirea de sine, neîncrederea în propria persoană duce la dizarmonii psihice, la un randament scăzut şi o micşorare a posibilităţilor, dar mai pot duce la dezechilibre somatice. Multe boli ale simţurilor - boli de vedere, de auz, de percepţie — sunt favorizate de nemulţumirea faţă de sine. Nu este puţin lucru. Bolile văzului vin dintr-o frică de viitor, de pildă, din frica de a vedea înainte. Unele conjunctivite grave vin dintr-o frică de viitor. Uitaţi-vă ce maşinărie complicată este omul, cum neîncrederea în sine poate duce la o boală de vedere.

Şi timiditatea este o culpă împotriva ta. Nemulţumire, neîncredere, rejectarea vieţii. Acel „nu merit să trăiesc", „nu merit prea multe de la viaţă". Acea stare retractilă.

Categoria care se autoculpabilizează este foarte expusă la îmbolnăviri.

Cunosc cazul unei fetiţe de 10 ani, victimă a conflictelor din familie. Părinţii se despart, dar în chip scandalos şi traumatizant pentru copil. Există despărţiri care produc un stres imens, cum sunt cele din cauze adulterine, sau cele legate de dizarmoniile mentale ale unuia dintre părinţi, despărţiri care lasă traume asupra copilului. Fetiţa de care spuneam a căpătat o labilitate extremă, a făcut un sindrom de posesiune. Adică a început să se manifeste ca o posedată. Cazul s-a rezolvat foarte greu, doi buni terapeuţi căutând să-l elucideze. În mintea sa, copilul inventase un *agent pedepsitor*. Deci demonul care o poseda părea o elaborare a minţii sale. Ea se credea vinovată de ruptura dintre părinţi, ruptură care a avut atâta violenţă încât a născut inconştient, în ea, un mare sentiment de culpabilitate. Ea nu şi-a zis conştient: „Eu, copilul, sunt cauza rupturii

dintre părinți...", ci sensibilitatea sa copilărească, neavând un prag de toleranță la agresivitate, a sucombat.
A sucomba înseamnă a nu mai putea lupta. A nu mai lupta înseamnă că tu te vezi nu numai victimă, ci şi vinovat de ce s-a petrecut. În mintea fetei a apărut deci această idee şi atunci ea a căutat un agent pedepsitor, puternic, care s-o sprijine în acțiunea ei inconştientă de autoelimi-nare. Şi atunci a dobândit sindromul de posesiune şi într-însa au apărut manifestări diavoleşti. Sub hipnoză, dialogând cu ea, terapeutul a întrebat: „Cine eşti tu, cel care chinui această fetiță?" iar copilul răspundea cu un glas schimbat: „Eu sunt diavolul, vreau să iau viața acestei fetițe!".
Acel agent pedepsitor din mintea fetiței trebuia s-o suprime, trebuia s-o chinuie atât de tare încât să o elimine.
Fetița a fost la un pas de moarte, însă a fost eliberată prin colaborarea între un preot şi un psiholog. De ce era nevoie de un preot? Pentru că noi avem un modelaj cultural profund impregnat de credință. Un psiholog singur nu ar fi putut duce la capăt terapia acelei fetițe.
Sugestibilitatea este mai mare la autoculpabil, de aici şi predispoziția de a „achiziționa" un sindrom de posesiune.

Nu este recomandabil ca slujbele de exorcizare să fie făcute cu public; acest lucru este o mare greşeală. La noi se face asta, iar riscul dobândirii unui sindrom de posesiune, dacă asişti la un ritual de exorcizare, este foarte mare.
E ca şi cum ai face o execuție cu public. O exorcizare cu public este la fel de traumatizantă. Sigur, poți să participi dacă eşti pregătit, şi mai ales dacă ştii căîn psihicul tău nu există conflicte. Dar de cele mai multe ori, oamenii care asistă sunt oameni foarte vulnerabili, cu puternice conflicte psihice, iar *dacă ai conflicte psihice eşti sugestionabil.* Acest lucru se întâmplă mai ales în cazul în care conflictul psihic este de natură să te facă să te învinovățeşti; şi cine nu se învinovățeşte? Noi suntem destul de slabi şi ne învinovățim adesea, ori învinovățirea este o impuritate care deschide poarta preluării unui program nevrotic.
Exorcizările de la Cernica nu sunt de un dramatism prea mare, dar şi ele pot să lase în tine un program negativ.
Cele de la Mănăstirea Sihăstria, însă, sunt de un dramatism extraordinar. Acolo, dacă nu eşti un om puternic şi fără conflicte, cu o existență purificată, rişti să preiei, măcar parțial, programul patogen. O slujbă de exorcizare - mai ales mediatizată, cum au fost câteva în ultimul timp - este teribil de răscolitoare, anulând etajele conştientului la cei care asistă. Scena zvârcolirii demonizatului îți surpă bariera rațională şi tu nu mai eşti stăpân pe conştient, informația trecând direct în subconştient. Dacă subconştientul nu este suficient de curat, informația aceasta cutremurătoare va lăsa o amprentă negativă care, în funcție de conflictele pe care le ai - actuale sau ancestrale -, ar putea să producă tulburări ale personalității, dacă nu chiar un sindrom de posesiune.
Riscul „contaminării" este foarte mare, am văzut oameni cutremurându-se... Sunt lucruri care depăşesc posibilitățile de control ale unui om. Atunci te afli, pentru câteva minute, la discreția subconştientului. Iar dacă acesta este curat, n-ai de ce te teme, într-adevăr. Dar poți şti că este chiar fără nici o urmă de conflict? Din publicul pe care l-am văzut asistând la exorcizări, mulți sunt oameni de mare simplitate care vin cu necazuri din familiile lor... Orice conflict din familie măreşte sugestibilitatea şi lasă programul malefic să se strecoare în mintea ta.
Acestea sunt riscurile autoculpabilizării, riscuri pe care ar trebui să le preîntâmpinăm. Cum poți să preîntâmpini riscul acesta?
Unii confundă smerenia cu retractilitatea. A fi smerit nu înseamnă să-ți spui: „Eu sunt un nimic pe această lume, mă mir că mai fac umbră pământului, nu merit acest lucru...". Nu aceasta-i smerenia. Cehov spunea: „Numai în fața lui Dumnezeu să te smereşti, nu în fața ta însuți şi în fața celor cu care conviețuieşti". Smerenia nu trebuie să aibă aerul unei înjosiri. Umilința în fața lui Dumnezeu este un lucru extraordinar, dar nu şi în fața ta şi a semenilor tăi. Ştim că părintele Cleopa zicea adesea *„sunt un putregai,* dar el în fața lui Dumnezeu zicea acest lucru!

Să nu spui niciodată *„sunt un putregai"* decât în fața lui Dumnezeu. În fața ta însuți spui *„sunt o putere!"* De ce?
Pentru că te interesezi de destin, de mântuire. S-a constatat că în măsura în care te preocupi de soarta ta, de îmbunătățirea ei, aduni putere. Este şi o primejdie şi un avantaj. Avantajul - scapi de îmbolnăviri. Dezavantajul - că aduni putere. E un mare dezavantaj să aduni putere, în primul rând pentru că devii mai primejdios pentru semenii tăi. Un om care adună putere, dacă este vorbit de rău de semenul său, produce boală în acesta. Iată dezavantajul... Poți să ajungi şi aici! Corectați-vă deci atitudinea şi înțelegeți adevărata smerenie. Adevărata smerenie este să ştii că eşti micuț în fața lui Dumnezeu şi în fața eternității, dar, în acelaşi timp, să ştii că eşti o putere în timpul ce ți s-a dat şi prin ajutorul pe care îl poți da. Smerenie mai înseamnă să nu-l vexezi pe semenul tău; să renunți la ego. Să descoperi sensul slujirii semenului, la început prin empatizare. Timiditatea, culpabilizarea, sugestionabilitatea, — toate, aducătoare de rele — vor diminua prin grijă față de semen şi prin încrederea în sine.

Încrederea diminuează culpa. Să nu spui: „Nu merit să trăiesc...". A, dacă spui: „Nu merit să trăiesc mărunt...", asta este altceva. O asemenea afirmație poate să-ți dea chiar un elan. Merităm să facem umbră pământului, pentru că facem parte dintr-un plan divin. „Nu merit să trăiesc mărunt!" - asta poți s-o spui, dar nu ca o autoexcludere, ci ca o excludere a măruntişului din viața ta. Astfel se va micşora autoculpabilizarea şi, prin aceasta, vei deveni mai puțin sugestionabil, mai puțin vulnerabil.

Adaptare la real. Cunosc cazul unei fete ce avea un prieten pe care îl idealiza, un om cu reale calități. Relația durase mult, verificată în timp ca armonioasă şi bună. Ei bine, într-o zi fata descoperă că acel prieten o înşală. A fost şocată, prăbuşită. Cum ar trebui privită din exterior această situație? Să ne pară rău că ea a descoperit faptul?
Observați că, deodată, dintr-un om „ideal", individul a devenit rejectabil. Tânăra nu l-a mai putut suferi şi, în plus, a făcut o depresie psihică.
Cum o putem ajuta? Ea deocamdată se află în stadiul când nu vrea să vadă pe nimeni, nu mănâncă, se închide în sine, tocmai a depăşit un episod suicidar. Va trebui să-i stimulăm adaptabilitatea; răul vine în primul rând din neadaptare. Un adaptat ştie că ființa umană are atâtea moduri de a se conduce, încât poate oferi oricând surprize; şi ştiind aceasta, posibilitatea de a fi luat prin surprindere scade.
Râvnim la ideal, dar ne adaptăm la real Când suferi crunt şi când te crezi victimă, ca prim autodiagnostic şi prim-ajutor să-ți spui ferm: „Sunt un neadaptat" Luare de cunoştință care trezeşte resursele adaptării...
Tânăra în discuție se vădeşte a fi o persoană care nu luptă. În cazuri din acestea se luptă. Pentru un partener lupți — fie lupți ca omul care vrea să își modifice partenerul, fie lupți ca acele femei care nu sunt interesate să îşi modifice partenerul, ci numai să-l aibă. Ele nu îl vor numaidecât îmbunătățit, ci îl vor al lor! Altele îl vor îmbunătățit! Aceasta este cu putință.

Acum 3 ani, un cunoscut mi se plângea că are dificultăți în relația cu sexul opus şi că are impresia că nu este plăcut, deşi el este o persoană arătoasă. În puținele întrevederi pe care le-am avut, mi-am dat seama că dificultatea lui venea din neîncrederea în sine, subestimarea de sine. Întrebându-mă el de ce unii au succes, cum de reuşesc să producă un soi de fascinație asupra celor din jur, i-am spus că primul secret al fascinației naturale este abstinența sexuală. El îndeplinea această condiție, chiar dacă o avea dintr-o frustrare şi dintr-o neîndeânare totală de a stabili o relație cu sexul opus. Deodată, a aflat că posedă un atu care să-l ajute la îmbunătățirea relațiilor sale. Această descoperire, că abstinența sexuală produce fascinație în chip natural, i-a sporit încrederea în sine.

Un alt exemplu... O femeie mai trupeşă, ca să slăbească, a început să țină dietă severă, trăind

doar cu apă. Ei bine, într-o zi a spus: „Mă îngraş din apă chioară!" Când spui: „mă îngraş din apă chioară", deja ai introdus în subconştient un program de îngrăşare. De ce însă la alţii nu „prinde" acest program?
Iată de ce: subconştientul primeşte selectiv programele. Persoana care spunea că se îngraşă cu apă chioară avea un complex de autoînvinovățire, iar acest complex măreşte sugestibilitatea. Iată de ce autosugestia putea să treacă direct în subconştient, iar dacă trece în subconştient, ea devine act. Dacă şi-ar fi zis: „slăbesc mâncnd trei pâini pe zi", ar fi slăbit, pentru că, la cât de complexată era, subconştientul ar fi preluat lesne un asemenea program.

Păcatele se înscriu în ADN. O mai nouă constatare confirmă o mai veche intuiție filocalică: păcatele, sau încălcările legilor revelate, se înscriu în codul generic şi se pot transmite urmaşilor.
Dar este valabil şi inversul: purificarea sau dezlegările, sau ştergerea păcatului, se înscriu şi ele în codul genetic, şi eliberează nu doar persoana în cauză, ci şi urmaşul.

Relația între păcate şi clase pulsionale
Etnograful Artur Gorovei (1864-l951) notează o credință la români:
„Când se naşte copilul, el ia 7 păcate din păcatele mamei sale, pentru a-i răsplăti durerile. De asta nu se poate om fără păcate."
Astfel este atestată o intuiție a etno-psihologiei: Copilul se naşte cu cel puțin 7 păcate.
Folclorul opinează că pruncul le *preia* ca s-o uşureze pe mama şi s-o răsplătească.
În realitate el le preia pentru că aceste „păcate" îi sunt înscrise în proto-gene.
Psihologul Leopold Szondi (1893-l986) numeşte această moştenire a nou-născutului cu termenul de „pulsiuni".
Pulsiunile sunt porunci ancestrale, sunt voci genetice care ordonă alegeri în destin: alegerea binelui sau a eşecului, a păcatelor sau a ispăşirilor, fără ca omul să ştie de ce el alege aşa şi nu altfel.
Pulsiunile au o putere mare, dar secundară în raport cu cea a instinctelor.
Szondi stabileşte 8 clase pulsionale. Prin tehnici proiective, se poate afla acest tablou al pulsiunilor. Se poate şti care pulsiune îți comandă eşecul sau reuşita şi, cunoscându-le, poți participa la controlul lor.
Intuiția populară, cu substrat religios pentru că vorbeşte de păcat şi de purificare) a surprins această posibilitate, ba chiar a avansat o cifră plauzibilă: 7 păcate. (La Szondi sunt indicați 8 factori pulsionali sau voci ancestrale, fiecare condiționând două tendințe opuse). Intuiția filocalică a mai accentuat: „De aceea nimeni nu se naşte fără păcat".
Nu intrăm în detaliile paralelismului „păcate moştenite" şi „clase pulsionale"; ele pot fi aprofundate de cel care vrea să se instruiască special în acest domeniu.
În legătură cu observația etno-psihologică: mama, prin naşterea pruncului se eliberează de cel puțin 7 păcate — observația are un aspect simbolic, dar şi un adevăr. Ea ține de purificarea prin împlinirea unei legi a vieții.

Dinspre suflet spre trup
Care sunt modurile de rezolvare a unor dizarmonii, dizabilități, dezechilibre?
Dintre terapiile spirituale, pe loc de frunte stau *taina euharistiei* şi *taina maslului.*
Apoi, cu discernământ şi cu îndrumare bună: întărirea terenului psihic şi obținerea premiselor unei schimbări prin practica Rugăciunii minții în inimă (*noera proseucbe),* faza zisă „lucrătoare".
Pe lângă acestea, se poate recurge, după caz, la soluții medicale, la psihanaliză, la procedee *insight* de vindecare a unui simptom. Se poate apela şi la sofrologie, disciplină medicală inspirată din terapiile spirituale.

Observarea relației păcat-boală, a relației între încălcarea unei legi şi urmările ei, observare însoțită de „oprirea de la păcat" şi conferirea unui sens încercărilor vieții — ajută la restabilirea sănătății.

Se poate vorbi despre autovindecare, când la o persoană există predispoziția de cunoaştere şi de urmare a unor metode, fie medicale, fie filocalice.
În alte cazuri, însă, este necesară intervenția specialistului, a cunoscătorului.

Creştere şi facere
Terapia filocalică este un *proces de creştere* la cei întârziați emoțional, la cei cu vârsta afectivă blocată la un stadiu infantil anal, oral sau genital; este un *proces de liniştire* la cei care încep un urcuş spiritual; este un *proces de expulzare a egoului* la cei care înaintează spre trăiri empatice, spre comuniune cu semenul. Şi este o *schimbare* a condiției de om nefericit, de ființă nefericită, la cea de ființă care măcar îşi înțelege nefericirea ca o premisă de aprofundare a condiției umane.

Fericirea posibilă
Fericirea este o rezultantă a dreptei viețuiri. Cine aleargă după fericire, n-o va avea, dar cine caută dreapta viețuire va avea şi fericirea.

A fost odată un prinț melancolic — Tamas, aşa se numea. Era un prinț mâhnit, după cum îl arată şi numele: „Tamas", în sanskrită, înseamnă "întunecat". Şi prințul acesta mâhnit îngrijora pe cei din jur, căci un prinț mâhnit face nevroză, iar un prinț nevrotic dă porunci rele. Ştim şi noi, căci am avut despoți nevrotici şi ați văzut ce porunci rele dădeau. În consecință, cei de la curte au încercat să-l optimizeze. Un înțelept de la curte i-a zis că ar putea să fie fericit dacă ar îmbrăca o cămaşă a unui om fericit! Iată o sugestie bună: cămaşa unui om fericit ar putea să te facă fericit. Gândirea magică judecă aşa.

Prințul deodată s-a înveselit şi a trimis soli prin toată împărăția ca să găsească un om fericit şi să smulgă de pe el cămaşa, dându-i în schimb aur — aici e vorba de cumpărarea unui simbol, iar simbolurile se vând scump...

Aşadar, solii au mers să caute cămaşa în împărăția respectivă, care era plină numai de oameni bombănitori, grăbiți, amărâți, necăjiți, ratând ofranda, ratând bucuria, având veşnic chipurile crispate. Nu găseau nici un om fericit... Prințul Tamas aştepta, trimişii nu mai veneau!

În sfârşit, unul dintre trimişi a ajuns pe undeva unde a găsit un ins foarte vesel. Omul trebăluia ceva cântând — părea să fie fericit. Ei bine, trimişii prințului s-au uitat bine la el, au luat aminte cum se poartă cu familia... îşi răsfăța soția, o alinta, îi zicea cuvinte frumoase deşi, arătau a fi căsătoriți de mult timp. Cu copiii se purta la fel.

Acela era omul! Aşa că nu mai rămânea decât să-i ia cămaşa, simbolul fericirii!
S-au repezit la el, i-au tras de pe umeri o haină jerpelită şi, când să-i smulgă cămaşa, au constatat că sub haina aceea jerpelită omul nu avea cămaşă!

S-au dus atunci rapid la prinț şi i-au spus cum arăta cămaşa fericirii: omul fericit era atât de sărac, încât nu avea cămaşă pe el!

Dar nu deposedarea în sine aduce eliberare. Ci toleranța la frustrare. Un sărac chinuit de sărăcia lui este un om care-şi scurtează viața. Un sărac pe care sărăcia nu-l doare însă, a dobândit detaşare şi este un om longeviv şi sănătos.

„Cămaşa fericirii" constă în depăşirea frustrării prin renunțare. Nu degeaba Biblia spune că, dacă ai două cămăşi, una s-o dai aproapelui. Aşa arată „cămaşa fericirii"- eliberarea de multele trebuințe care împovărează ființa. Vindecarea de cele o mie de trebuințe.

Emoțiile distructive şi tratarea lor din perspectivă filocalică

Un psiholog zicea că: emoția parcurge o traiectorie asemănătoare cu cea a unei rachete, care este lansată dintr-un punct şi cade în altul, producând un anume efect: explozie/distrugere sau potențare/ reglaj.
Am numit astfel şi cele două feluri de efecte: emoțiile distructive, sau negative: explozie - distrugere.
Şi emoțiile pozitive: potențare - reglaj. Folositoare sănătății, sporind capacitatea de adaptare, prilejuind montaje pozitive care propulsează acțiuni bune şi ridică tonusul afectiv.
Ce sunt emoțiile distructive? Sunt reacții afective imediate sau persistente, care îți perturbă personalitatea şi care dăunează şi celui ce le are, şi celor din jur.
Filocalia le include în categoria: obstacole în calea mântuirii.

Parabola porților la iad şi la rai
Un războinic de profesie s-a dus la un maestru spiritual să-l întrebe care-i poarta iadului şi cea a raiului, căci era la amurgul vieții şi se gândea la lumea de apoi.
Ajunge la un maestru şi-l întreabă taina.
Maestrul l-a cercetat, a văzut că-i un războinic cu gândire de războinic, şi chibzuieşte cum să-i explice unui asemenea om noțiuni subtile de metafizică şi de mântuire. Şi-l întreabă:
— Dar cine eşti dumneata? Acela răspunde:
— Sunt războinic strălucit, mă cunoaşte şi regele!
Maestrul zice:
— Tu războinic strălucit? Ai o mutră de pungaş pocit.
Atunci războinicul, înfuriat clocot, scoate sabia din teacă, să-l taie pentru asemenea ofensă. Maestrul, văzandu-l cu sabia ridicată, zice:
— Aceasta-i poarta spre iad.
Războinicul a înțeles pe loc lecția, s-a ruşinat, a băgat sabia în teacă, a cerut iertare. Maestrul, văzând gestul ascunderii săbiei, şi al căinței, i-a zis:
— Aceasta-i poarta spre rai.
*
Aşadar, emoțiile distructive sunt: ura, mânia, disprețul. Sursa lor este orgoliul, egoul bolnav, *agresivitatea.*
Alte emoții distructive sunt: tristețea morbidă, deznădejdea, indignarea. Sursa lor este: *auto-agresivitatea,* pierderea stimei de sine, atimia.
Mai există emoții distructive care au sursa *în ataşarea* de lucruri; şi altele au sursa în *amăgire,* ignoranță.
Psihologia orientală vorbeşte despre cele trei *otrăvuri:* invidie, dorință, iluzie.

Îngustarea conştiinței
Emoțiile distructive produc efecte imediate sau îndepărtate.
Efect imediat: *pierderea autocontrolului* şi *îngustarea conştiinței.*
Orice emoție negativă îngustează conştiința.
Un om care are în mod normal QI = 120, la mânie se comportă ca un retardat mental.
Conştiința este precum o diafragmă, care se îngustează brusc la mânie, invidie, delir de persecuție, blestem, blasfemie. Şi are deschidere maximă în stare de calm, de mulțumire duhovnicească (numită *agalia)* sau de linişte duhovnicească (numită *isihia).*
Reiese din această constatare şi posibilitatea contracarării, a modelării unei naturi colerice, prin practica *noera proseuche,* îndrumată. Este de mare ajutor şi procedeul *training autogen,* mod de a produce liniştea „medicală".
De reținut - ca premisă profilactică - faptul că primul efect nefast al emoției distructive este îngustarea conştiinței până la un nivel asemănător cu al handicapaților psihic.

Inteligența şi reacția de primaritate

Românii au o inteligență bună, media QI la noi fiind peste 115 (pe scala Raven). Au o inteligență, dar n-o folosesc. Din pricini afective. Unii sunt visători. Alții sunt mânioşi, iritabili.
Încă o trăsătură valahă specifică: mintea de pe urmă. Adică gândesc după ce au făptuit. Regretând sau reparând.

„Mintea de pe urmă" se datorează unui blocaj mental la surpriză, urmat de luarea unei decizii greşite. Deblocarea minții survine la un timp după trecerea surprizei, când decizia este deja luată.
Remediul unor asemenea situații ar fi: amânarea judicioasă a deciziei: amânarea răspunsului,
a reacției, căci orice amânare îmbunătățeşte răspunsul. Această amânare specifică se cheamă: trecerea de la *reacția de primaritate* la *reacția de secundaritate.*
Când eşti lovit, să întorci celălalt obraz: în psihoterapie, aceasta se numeşte modelarea reacției de primaritate. Şi recursul la reacția de secundaritate: adică să nu răspunzi la un stimul agresiv prin gest agtesiv, ci să amâni reacția, până ce-ți îmbunătățeşti răspunsul şi-ți însănătoşeşti eul.

Inteligența țării creşte la sărbători?

Revenim la constatarea că inteligența românească este bună, dar trebuie valorizată mai bine.
Vindecarea eului valorizează inteligența.
Ai noştri tineri, când pleacă la olimpiade şcolare în străinătate, sunt testați şi se clasează pe locuri de frunte. Ei se fac remarcați iute; unii sunt determinați să rămană în Occident.
Cineva constată că, de sărbători, QI-ul României creşte, pentru că se întorc în țară, în vacanță, bursierii noştri de prin America, de prin Occident. Ei se întorc de sărbători în țară, şi QI-ul țării creşte deodată, pentru două săptămâni.
După aceea, ei pleacă iarăşi, şi nu mai vin. De regulă, tinerii care primesc bursă în Statele Unite rămân acolo şi după terminarea studiilor. Rămân acolo, majoritatea.

Microleziunile

În timp îndelungat, emoțiile distructive, dacă nu sunt tratate, produc efecte şi mai redutabile.
„Toxinele" psihice, au o acțiune erozivă asupra creierului: ele produc microleziuni pe creier. Este o constatare mai recentă a cercetării creierului.
La început, aceste microleziuni, infinitezimale, sunt neglijabile: ele nu dor, căci masa cerebrală nu doare.
În timp îndelungat, în ani, prin acumulare, dacă emoțiile distructive n-au fost corectate, microleziunile acestea pe creier se amplifică şi îşi arată efectul: fie o îmbolnăvire somatică, fie demență senilă precoce.
Multe din cauzele demenței senile precoce stau în emoțiile distructive.
De aici, o dată în plus, importanța contracarării emoțiilor negative, cât mai de timpuriu, când se mai poate efectiv face ceva.

Hormonul vieții

În acord cu cele de mai sus, notăm o constatare ştiințifică: hormonul vieții a fost reperat, identificat.
Producerea hormonului vieții este reglată de glanda pineală.
Hormonul vieții se distruge la mânie, agitație, grijă, stres.
El se reface la linişte.
Prin practica liniştii regenerative. Aceasta conduce la starea *hesychia:* liniştea sănătății şi a bunătății.

Cele 7 ispite în relație cu 7 dizabilități psihice

Până să fi mers pe Sf Munte Athos, prin *ispită* înțelegeam ceea ce înțelege toată lumea: seducție, concupiscență, cădere; mai ales seducție erotică şi cădere într-un păcat trupesc...

Pe Muntele Athos, am aflat că sensul real al acestui termen este: *încercare grea,* în care factori exteriori (obstacole, stihii) îți pun în evidență împătimiri sau dizabilitățile psihice, complexe, tulburări de personalitate.

În *Rugăciunea Domnească,* noi repetăm versetul: „Şi nu ne duce pre noi în ispită".
Unii au întrebat dacă trebuie corectat acest verset din *Tatăl nostru!*
Un văzător răspunde: Nu corectați, ci lărgiți înțelegerea. Unde nu înțelegeți, lăsați să lucreze uimirea, care extinde mentalul. Biblia nu se corectează, ci se trăieşte.

Ce inseamnă *ispită?*
În limba slavonă (de unde provine termenul) înseamnă *cercetare, experiență.*
În română, la singular, înseamnă: seducție, jinduire, voia instinctelor.
La plural, ispite inseamnă *nenorociri, primejdii mari.* Este un sens vechi, pierdut. Mi l-am reactualizat, ziceam, pe Athos.

În clasificarea athonită sunt 7 ispite:
1. Frica;
2. Întristarea;
3. Trândăvia;
4. Mânia;
5. Osândirea;
6. Iubirea de arginți;
7. Distragerea (de la urcuşul desăvârşirii).

Ispitirea anahoreților
Am aflat, la schitul Prodromu de pe Athos, că un tânăr monah român a cerut să plece la pustie. Adică să plece din mănăstirea de obşte, la singurătate totală, unde să facă numai contemplare isihastă.
Duhovnicul nu i-a îngăduit, căci ştia că tânărul este împătimit, labil emoțional, vulnerabil. Iar în obşte, prin *ascultări* specifice, duhovnicul lucrează la despătimirea junelui monah.
Numai cei despătimiți, echilibrați psihic, primesc îngăduința să plece la pustie.
Dar tânărul monah era sătul de ascultările „terapeutice"; era nerăbdător să „prospere" singur. Şi a plecat la pustie, adică la singurătate totală, cu de la sine voire.
S-a instalat într-o crăpătură de stâncă, mai sus de peştera Sfantului Athanasie. Un loc greu de urcat, abrupt, primejdios. A stat acolo câteva săptămâni.
Mi se spune că, acolo, tânărul monah a avut mari ispite.
„Ce ispite?" am întrebat.
Mi se răspunde:
„Cel rău venea noaptea şi-l înspăimânta groaznic. I se arăta sub diverse înfățişări spăimoase. Apoi cel rău a trecut la atac fizic Despica bolovani din peretele stâncos şi-i proiecta în direcția monahului, care era să fie strivit, dar s-a ales doar cu traumatisme craniene. Şi iarăşi năluciri noaptea, să-şi piardă mințile! S-a întors la mănăstire înfricoşat, panicat, anxios. A zăcut multă vreme."
În altă zi, părintele Ilie, de la Schitul Sfânta Ana, îmi spune:
„Ispita cea mai mare este spaima. Căci la singurătate, când anahoretul este sus pe muntele pustiu, apar halucinații, dacă nu este el despătimit. De aceea nu i se îngăduie oricui la pustietate, ci este ținut în mănăstirea de obşte, la despătimire. Dar unii fug, pentru că vor să guste mai repede dulceața rugăciunii. Fug din mănăstire la pustietate, că numai acolo guşti extazul. Dar la cel împătimit apar halucinații în loc de viziuni."

Cauzele?

Toate *urmele* cu care neofitul a venit *din lume,* şi urmele păcatelor părinteşti, în timpul decenzurării contemplative, pot deborda sub formă de vedenii. Toate conținuturile abisale impure, conflicte îngropate în psihic, complexe nerezolvate se pot exterioriza în scenarii halucinante dacă faci contemplație maximală.

Există două trepte ale rugăciunii minții: faza lucrătoare şi faza văzătoare. Faza lucrătoare o poate practica oricine, ba chiar face parte din canonul obişnuit monahicesc: „rugăciunea de toată vremea". Dar treapta a doua a meditației isihaste, faza văzătoare, este îngăduită şi dezvăluită numai celor despătimiți. Dacă eşti încă împătimit, labil emoțional, cu accese de mânie, de invidie, de osândirea aproapelui, dacă ai dizarmonii de personalitate, în timpul lucrării ascetice pot apărea vedenii sau halucinații, adesea înspăimântătoare, care pot agrava tulburări psihice nevindecate.

Parabola fricii sănătoase

Nu orice frică este indiciu de labilitate. Aşa ni se arată în următoarea parabolă: Un maestru îl întreabă pe ucenic:

— De ce fuge iepurele de tine? Ucenicul răspunde:

— Pentru că îi este frică de mine. Maestrul zice:

—- Nu. Ci din pricină că ai în tine o pornire spre ucidere.

Contracararea fricii

Există o deosebire între teamă şi frică.

Teama este o anticipare a primejdiei, este o reacție de prevedere.

Frica vine din ceva ce te ia prin surprindere.

Mai există grade de intensitate; panică, angoasă, spaimă, teroare.

„Nu vă fie frică", spune Mantuitorul ucenicilor. Îndrăzniți!

„Puțin credinciosule! Pentru ce te-ai îndoit?" (Mt. 14:31) îi spunea lui Simon Petru, învățându-l mersul pe ape.

Terapia fricii, la apostoli, era întărirea credinței. Credința arde orice frică.

Copilului tău îi este frică de întuneric? Învață-l să controleze întunericul. Învață-l că întunericul poate fi controlat la voință. Prin deschiderea ochilor: elucidarea conflictului sursă. Frica de întuneric este o *frică simbolică,* spun psihologii. Întunericul simbolizează *separația* şi *dispariția.* Separația de părinte; dispariția propriei persoane.

Există riscul să-i apară copilului vedenii malefice? Învață-l să cheme îngerul. Dacă chemi înger, *vine* înger. Nu ne întrebăm dacă, în asemenea caz terapeutic, îngerul care vine este o elaborare subiectivă, sau este altceva.

Important este că el va produce o emoție pozitivă, de însănătoşire.

Ispita întristării

Există două feluri de tristețe. Una sănătoasă şi una morbidă.

Există tristețea „salvatoare" (în latineşte: *tristia salutifer),* adică de aprofundare a condiției umane.

Dar există şi *tristia mortifer:* tristețea care îngustează conştiința şi întunecă viața.

E tristețea din stările depresive, sau din acea dizabilitate numită *atimie.* Sunt prăbuşirile psihice.

Starea numită *akedia* este un aspect al întristării.

Akedia pare să aibă rădăcini ontice, în însăşi „setea de repaus" a speței umane.

Am tradus *akedia* prin „insatisfacția de a fi".

Este o langoare pe care călugărul o simte adesea. În forme obişnuite, ea este chiar „boala profesională" a monahilor: langoarea tristă, care se învecinează şi cu ispita a treia: trândăvia.

Akedia este o stare cu care monahul poate lupta, prin voință şi stăruință în ascultări. Vezi în *Convorbiri duhovniceşti,* de Sf Casian (sec. IV) descrierea acestei boli şi contracararea ei.
Când formele depresive se instalează opresiv, pe langă voința proprie, penitentul trebuie să aibă şi un ajutor specializat.
Ispitele, începând cu frica şi continuând cu întristarea sau trândăvia sau sindromul depresiv, sunt „epifenomene în cadrul unei patologii organice şi/sau psiho-somatice". Aceste înscrieri noseografice, dincolo de terminologia filocalică, pot servi în descrierea şi diagnosticul mirean. Adică sugestiile din psihoterapia filocalică sunt valabile nu doar în medii religioase, de unde le-am luat noi; ci ele servesc la nuanțări şi diferențieri pe terenul medical general.

Tristia secundum Dei

Revenim la „tristețea de aprofundare", adică pozitivă.
Există ceea ce se cheamă „Tristețea după Dumnezeu". Este acea formă împlinitoare de „tristețe": a căutării divine.
Maestrul îşi întreabă ucenicul, adesea: „Te-ai întristat astăzi de Dumnezeu? Câte minute sau ceasuri te-ai întristat de Dumnezeu?"
Aceasta presupune să te gândeşti dramatic la apropierea ta de cele înalte, de posibilitatea vederii teofanice.
V-ați întristat că l-ați dat pe Dumnezeu la spate, de atâtea ori?
La întrebarea unui tanăr dacă să privească la televizor, Părintele Teofil Părăian răspunde:
„Când te uiți la televizor, ai în fața televizorul: iar pe Dumnezeu l-ai dat la spate!".
Iată un prilej de întristare. Să te întristezi că l-ai dat la spate pe Dumnezeu. Vi s-a întâmplat?
Remediul la acest fel de tristețe este recursul la pravila isihastă.
Reamintim că toate pravilele mai cunoscute au, ca punct esențial, „amintirea de Dumnezeu". Al cincilea precept din pravila lui Calist şi Ignatie se cheamă „Amintirea Judecății de Apoi". În pravila tot de cinci prescripții a lui Arsenie Boca, punctul al cincilea se referă tot la „a ține mintea lipită de cele divine", ca să nu-l dai pe Dumnezeu la spate.
Un canon minimal respectat zilnic, consecvent, ne ține în duh şi nu lasă loc pentru ispita lumescului.
S-a spus: Dacă ar fi urmat un canon, până şi Churchill s-ar fi mântuit.

Ispita mâniei; ispita osândirii

Le luăm împreună. Ele țin de pulsiunile agresive.
Tristețea este o formă de autoagresivitate; mânia este o formă de agresivitate îndreptată asupra semenului.
Ambele sunt toxine psihice. Sunt otrăvuri psihice. „Să nu introduci otrava patimilor în gândirea ta", spune Sf. Vasile cel Mare.
Osândirea aproapelui este semnul complexului Cain. Aşa a fost numită tendința maladivă de a-ți elimina semenul, de a-l devaloriza, prin vorbă sau faptă. Invidia, defăimarea, discreditarea, batjocura, blasfemia, blestemul sunt aspecte ale „osândirii" şi aspecte ale complexului Cain, gravă dizabilitate psihică.
Sunt multe parabole în patristică legate de acest complex.

Se spune că era un părinte care nu avea nici o virtute şi se credea că este sortit pierzaniei. Era leneş, era nepostitor, era slab rugător, nu stăruia în cele bune... El însuşi era convins că şi-a pierdut şi mântuirea, şi viața.
Dar într-o rugăciune, a avut viziunea vieții sale postume şi i s-a dăruit acest înțeles:
În toată viața sa, el nu a osândit pe nimeni. Iar lipsa osândirii este cea mai înaltă virtute. Şi lipsa totală a osândirii l-a înălțat pe el la măsura celor mai aleşi mântuiți.

Ispita iubirii de arginți
Am văzut, pe Sfântul Munte, că iubirea de arginți trece drept greu păcat. Mai greu decât adulterul! zicea un monah. Căci adulterul este un păcat din fire, din instinctul bazic al speței. Dar iubirea de arginți nu răspunde nici unui instinct, este o deturnare de la fire.
Prin această precizare, monahul athonit nu scuza adulterul, ci îl punea doar pe altă treaptă a păcatelor.
Se întâlnesc şi mireni, dar şi monahi, cu iubire de arginți.
Dacă în trândăvia religioasă îl dai pe Dumnezeu la spate, în iubire de arginți îl elimini de tot pe Dumnezeu din minte. Căci mintea are forma obiectului dorit. La iubitorii de dolari, mintea are formă de dolar.
Această „ispită" poate fi corelată cu complexul psihic anal, cu personalitatea de tip anal. Văzută ca o nematurizare afectivă. Vădită la persoanele care au suferit traume sau şocuri la faza anală, la vârsta mică. Pentru exemplificare, fac trimitere şi la o carte de beletristică. Damian Stănoiu, in romanul *O zi din viața unui mitropolit,* analizează cu ochi de psiholog ispita iubirii de arginți (*arghirofilie)* la un ierarh muntean, cu probleme afective, cu tulburări de personalitate bine ascunse, explicabile prin traume afective şi frustrări în copilărie.

Nu bogăția în sine este obstacol psihic, ci *ataşarea* de bogăție. Ştim că Sfânta Olimpiada a avut bogății imense, dar a fost complet detaşată de bogăție, şi toată viața a făcut milostenie, ofrande, ctitorii. Ea n-a simțit niciodată vreo legătură între ea şi bogăție.

Ispita distragerii de la ideal
Ea se numeşte şi căderea cu încetul, şi *abaterea* de la cale, pierderea binecuvântării. Ea avertizează despre micile concesii care cheamă marile alunecări. Ea se numeşte, la asceți, *fuga din chilie.* Sau căutarea pretextelor pentru a amâna realizarea.

Parabola micilor concesii
Un monah a ieşit din mănăstire să strângă fonduri pentru nevoile obştii sale. Într-un sat, el înnoptează la o casă de țară. În casa aceea era o femeie singură, o văduvă frustrată erotic. Când îl vede pe junele monah, în mod firesc i se aprind simțurile; şi-n asemenea caz, mai bine să te păzeşti decât să te pui la încercare!
Femeia îi zice:
„Te primesc bucuroasă să dormi la mine, dar ca plată, îți cer să-mi faci un hatâr, la alegere, dintre acestea trei: ori să bei un pahar cu vin, ori să-mi tai o găină, ori să faci dragoste cu mine."
Monahul a stat pe gânduri, apoi a zis că între cele trei hatâruri, două se exclud categoric. Să taie pasăre vie, ar fi o cruzime; să facă amor cu femeia, ar fi călcarea votului castității. Şi-a spus că poate face o mică concesie: va bea un pahar cu vin!
După ce a băut vinul, s-a amețit şi i s-au aprins şi lui foarte tare simțurile şi a făcut amor cu doamna respectivă, apoi a tăiat şi pasărea că de-acum nu mai conta restul.
- Întotdeauna o cedare atrage după sine un cortegiu de cedări, aşa-i omul.

Distragerea de la ideal se cheamă, în alte cazuri, *împrăştiere.* Iar împrăşrierea este superficialitate. Cunosc persoane care frecventează şapte cercuri diferite, de arcane şi hermeneutici, de dicteu automat sau manevre magice.
Ispita împrăştierii e mare. Şi aici poți vedea semnele cedării. Capcane, iluzii.
Distragerea de la realizare se manifestă şi prin *amânare.* Sunt oameni cu bune intenții, care urmăresc un progres spiritual, dar găsesc tot felul de motive să amâne, să neglijeze consecvența unei preocupări zilnice față de „noera proseuche".

Omul nu-şi dă seama când cade. El cade frumos. Între toate vieţuitoarele de pe lume, omul e singura vieţuitoare care se prăbuşeşte frumos. Animalele nu cunosc această regresie lentă la stadii rudimentare. Omul cade adesea voluptuos. Aceasta-i ultima „ispită".

Remediul întâi este Luarea de Cunoştinţă. *Trezia.*
Remediul cel mare este exprimat prin fraza (Mt. 6:33): *Căutaţi mai întâi Împărăţia lui Dumnezeu şi dreptatea lui şi toate celelalte se vor adăuga vouă.*
Este cel mai bun răspuns la tendinţa împrăştierii. Caută numai Împărăţia. Iar celelalte pe care le adaugi, vor fi sub semnul Împărăţiei.
Mai există şi... ispita bună. Aici ar intra cele şapte arte, date omului ca parte din acel „paradis estetic" de care vorbeşte Grigorie Sinaitul. Aici ar intra aşadar şi scrisul de literatură, în măsura în care acesta este un însoţitor pe un drum al dobândirii liniştii.

Ispita Cain
Într-o zi l-am întrebat pe N. Steinhardt:
—- Oare de ce toarnă turnătorii?
— Din invidie! mi-a răspuns monahul de la Rohia. În toate cazurile, delaţiunile au fost din invidie.
Şi mi-a povestit un caz care s-a petrecut în China anilor '60, dar se putea petrece şi-n România anilor '60:
Un muncitor chinez a transpirat lucrând; îşi dezbracă bluza şi caută în încăpere un cui sau un suport unde s-o atârne. Nu găseşte. Dar în încăpere se afla un bust al lui Mao. Lucrătorul aruncă bluza transpirată pe umerii lui Mao, fără nici o intenţie ofensatoare. Un coleg îl vede şi îl pârăşte imediat. Îl pârăşte că a îndrăznit să pună o bluză transpirată pe umerii lui Mao.
Muncitorul transpirat este acuzat de insultă gravă adusă marelui Mao, şi este arestat, şi judecat şi face 10 ani puşcărie.
Oamenii denunţă din invidie, în primul rând. Alte cauze, cum ar fi interesele materiale, laşitatea, constrângerea, cedările - sunt secundare. Marele motiv este invidia: presiunea animalică şi inconştientă de eliminare a semenului, rivalitatea bolnavă.
Dar numai într-un sistem politic aberant, denunţătorul acela poate produce dezastre.

Turnarea de frate
Prima frază din istoria graiului românesc sună astfel:
„Torna, torna, frate." Asta înseamnă „Întoarce-te, întoarce-te, frate!" Verbul *tornare* în latina clasică, înseamnă a rotunji, rotunjire; dar în latina târzie, adică şi în proto-română, înseamnă a înturna, *înturnare,* întoarcere. Prima frază atestată din istoria graiului românesc conţine nostalgie, chemare caldă, duh. Când o murmur, fraza asta îmi intimizează tot trecutul, pământ şi cer.
Dar în anii dictaturii, această frază a fost tradusă, ilar, astfel: „Toarnă-l, toarnă-l pe fratele tău!" Este şi haz de necaz, este şi oglindire a pervertirii sufletului românesc. Atât de curent devenise flagelul turnării de frate, încât, iată, era extins până la origini. Turnura hilară voia să spună că vlahul nu s-a născut sub semnul nostalgiei ontice şi al dramei istorice profund trăite, ci sub semnul derizoriu al turnării...

Ciufuta doamnă Cain
Au existat delaţiuni cu pistolul la tâmplă. Au existat turnări sub tortură, sau sub inhibarea corticală prin drog psihedelic.
Dar au existat şi delaţiuni libere, făcute de oameni urâţi caracterial, pentru răzbunare sau privilegii, sau din invidie.

Am citit în presă despre duduițele - colege de birou - care l-au turnat pe Gheorghe Ursu, cum că acesta ascundea un jurnal în sertar. Ele au declarat după 1990, pur şi simplu, că îl detestau pe Gheorghe Ursu, care nu se purta frumos cu ele şi le-a vexat (prin superioritatea lui! deducem noi).
Ele erau două colege istericuțe, uneori nervoase, psihopățele (dar nu clinic) şi au spus că Gheorghe Ursu „făcea pe deşteptu", şi ele voiau doar *să i-o coacă.* Nu prevedeau că un „Jurnal intim" l-ar putea ucide. Ele nu voiau să meargă până la crimă; ele voiau doar *să-l înfunde puțin,* să-l scuture, să-l vadă la pârnaie, atât!! Restul, uciderea, a fost făcută de statul polițienesc, criminal. Crima aparține sistemului. Dar turnarea aparține colegei, ciufuta doamnă Cain.
Apoi a venit revoluția. Astăzi, turnarea şi defăimarea nu au consecințe letale, se pare.
Defăimarea este o omorâre simbolică. Din frică sau din indignare, omul civilizat a ajuns să controleze impulsul de a ucide, şi acest control a adus mult bine. Dar el, omul modern, n-a putut înfrâna impulsul de a *osândi,* adică a ucide cu gândul, cu vorba, cu explozii emoționale negative, cu emiteri spontane de unde cerebrale theta/negative, cu defăimarea, cu ocara.
Cel care defăimează (sau propagă/difuzează o defăimare preluată din presă, din zvon sau de pe Internet) săvârşeşte un omor simbolic. Chiar când candidul, virtualul asasin nu reuşeşte să ucidă realmente, el cade în ceea ce numim „ispita Cain". Sau medical zis: este marcat de „complexul Cain".

Defăimarea prin Internet
Tot mai mulți oameni de mare anvergură culturală ne semnalează că au fost, sau sunt, ținta unor atacuri ignobile, plasate pe Internet. Un confrate literat îmi zice:
„Cine are timp să navigheze pe Internet, se cruceşte câte înjurături şi câte enormități se transportă electronic."
Lucrul e trist şi dă o imagine despre extinderea reală a unui complex psihic la nivelul societății.
Am aflat, cu mare întârziere, că eu însumi am fost obiecml unei defăimări prin Internet. În asemenea caz, sunt posibile trei moduri de a recepta:
Un cititor logic şi normal psihic vede iute că-i vorba de o defăimare. Cititorul „comun" şi naiv este derutat, sau intoxicat mediatic, conform regulei: „blasfemiați, calomniați că până la urmă tot rămâne ceva". Cititorul „candid" se bucură că te vede defăimat, jubilează, difuzează mai departe pe la neamuri şi pe la megieşi.
L-am întrebat pe poetul Liviu Ioan Stoiciu, prieten şi coleg, om drept, de-o onestitate exemplară, dar prigonit adesea, aşadar l-am întrebat cum să reacționez la această defăimare, descoperită târziu. A râs şi a zis: „Vedeți-vă de treabă! Eu citesc zilnic defăimări şi mai mari la adresa mea, pe internet; ba am fost şi amenințat cu moartea!"

Consecințe, primejdii
Internetul ajută la anonimizarea calomniei şi adesea îl protejează pe calomniator. Şi totuşi, caracteropatul protejat şi ascuns va plăti realmente.
Ziceam: el săvârşeşte un omor simbolic. Atacă imaginea, vrea să asasineze imaginea, ştiind că trăim într-o lume în care imaginea este un capital serios.
Cum plăteşte defăimătorul?
Dr. Lazarev spune, din practică ştiind, că, dacă emiți un blestem, o defăimare, o blasfemie, o bârfă otrăvită — vei suferi consecințe psihice grave. Dr. Lazarev enumera cazuri concrete, o cazuistică psihopatologică.
Adăugăm o observație medicală aflată mai recent. Cel ce elaborează scenarii calomnioase, sau ciudosul care le difuzează, vor suferi microleziuni pe creier. La fel şi mânia, insulta, invidia, rumegarea gandurilor otrăvite, produc microleziuni pe creier. Acestea nu dor (căci masa cerebrală nu doare, cum spun şi neurochirurgii); dar prin cumul, în timp, aceste microleziuni produc demență degenerativă.

Aşadar, printre noi circulă oameni care se cred normali, dar care, datorită urii şi nervilor, datorită cumulului de microleziuni pe creier, au un coeficient de inteligenţă tot mai redus. Ei nu sunt destul de deterioraţi psihic ca să fie internaţi la spital, şi totuşi ei sunt victimele unei demenţe degenerative. Şi astfel ei grevează rău asupra relaţiilor de familie sau de societate. Ce-i de făcut? Cel înţelept va înţelege.

De ce a făcut cancer Ion C?

Defăimările aduse Monicăi Lovinescu de Ion C. sunt la fel de grave ca turnările ciufutei doamne Cain în cazul Gheorghe Ursu. Ion C. a atacat cumplit imaginea unei personalităţi de mare anvergură şi de mare rectitudine morală, cum este Monica Lovinescu. De ce a facut-o oare? Din constrângere, din şantaj, sau pentru beneficii?

Sau pur şi simplu, din invidie, din pulsiunile Cain. Am citit „jurnalul" lui C. publicat de Eugen Barbu în „Săptămâna" în toamna lui 1982, după fuga în Occident a poetului. În jurnal sunt şi denigrări aduse câtorva scriitori din ţară, dar în principal ţinta răbufnirii este Monica Lovinescu. Am citit şi dosarul „României literare" cu tema Ion C, acum trei ani. Luaţi de acolo concluziile şi detaliile. Aici eu notez ceva ce a scăpat dezbaterilor de la „România literară". Şi anume faptul că Ion C. a murit de cancer, şi cancerul său are directă legătură cu pulsiunile denigratoare. Toxina psihică produsă de rumegările „theta" ale furiei, ale invidiei, ale defăimării au produs microleziuni care, ziceam, sunt nedureroase şi imperceptibile, dar, prin cumul, produc fie demenţă degenerativă, fie blocaje funcţionale, fie cancer.

Creştinismul ne îndeamnă să ne rugăm pentru duşmanii noştri. Cei prigoniţi să se roage pentru prigonitori. Ruga dizolvă toxina psihică a prigoanei.

*

Patristica zice:

„Să consideri hulirea ca pe o laudă; şi lauda ca pe o hulire. Şi atunci eşti cu adevărat om îmbunătăţit."

Oare putem fi atât de senini încât să considerăm hulirea ca pe o laudă?

Nu mă laud că am şi ajuns să consider, imperturbabil, hula drept laudă. Dar spun că am înţeles mobilurile hulitorului, şi nu-l resimt adversar sau duşman, ci-l resimt victima propriei lui nevroze.

Marcu Ascetul zicea:

„Să cumpărăm cu aur ocările şi prigonirile ce le pătimim de la oameni..."

Asta înseamnă că mişcarea minţii tale poate fi mai presus de fire.

Manevre anonime

Un defăimător i-a trimis Mitropolitului Antonie Plămădeală o scrisoare „anonimă", semnată însă cu numele Andru. Şi-n această „anonimă", „semnatarul" critica vehement instituţia bisericească şi pe mitropolit.

Defăimătorul voia să mă pună rău cu clerul şi cu „pământeanul meu" (aşa numesc basarabenii şi bucovinenii pe „consăteni" sau pe oameni provenind din aceeaşi arie geografică românească — ocupată de ruşi).

Deduc că acest defăimător al meu are tangenţe cu clerul, căci cunoştea nişte hibe dinlăuntrul B.O.R.

Dar Antonie Plămădeală, om cu seninătate filosofică, mi-a spus despre anonima pe care defăimătorul o semnase „Andru". Dar ştiu eu ce-a rămas în sufletul său?

Au mai fost adversităţi, din partea unora *prea de dreapta.* Dar n-aş vrea ca, prin replică, să renunţ la bunul principiu filocalic de a uita repede injuria şi hula. Cât despre delatorii pe care nici nu-i ştiu... Mă rog Domnului să-i ferească, pe ei, de microleziuni pe creier.

Nu există adversari, ci numai nevroze

Această propoziție, că „nu există adversari", am spus-o adesea studenților mei, într-o încercare insistentă de a demonta, sau a tămădui acel conflict Cain, acel sentiment de adversitate care grevează asupra unor oameni.

În cartea mea *Terapia destinului* (Editura Herald), am un capitol care chiar aşa se intitulează: „Nu există adversari, ci numai nevroze". Adică: pe omul care te loveşte să nu-l priveşti ca pe un duşman; ci acela este o biată victimă a unei nevroze; el are nevoie de ajutorul tău. Dacă vei gândi astfel, vei dobândi un mental invulnerabil, nu te va atinge hula, nu te va otrăvi blasfemia, nu te va dezechilibra prigoana.

Dar viața ne oferă şi corecții la acest „clişeu" ideal, pentru o mai bună adecvare la real.

Un cursant al nostru, Vladimir D., ne spune într-o zi, şocat, cum asociatul său i-a întins o cursă, l-a împins într-o năpastă din care era să-şi piardă şi slujba şi libertatea. Vladimir zice: „Eu chiar vă credeam când spuneați că nu există duşmani, şi îi priveam pe toți cu totală încredere, total descoperit, iar acum era să fiu pe drumuri. Eu cred că ne lăsați un pic descoperiți în fața lumii".

După această întâmplare, am completat mesajul „ideal" cu un avertisment „medical": „Chiar şi după acest episod şocant, continuăm să spunem că nu există adversari, ci numai nevroze. Dar în lume există şi rechini, există şi şacali. Rechinii nu sunt *adversari,* dar sunt rechini; şi instinctul lor este să vă mănance, să vă sfâşie. Rolul lor este pur şi simplu să vă mănânce. Aşa că, feriți-vă. Deschideți ochii sau, dacă puteți, deschideți trusa de prim ajutor. Feriți-vă, dar nu-i duşmăniți. Pentru rechini, voi nu sunteți *victime,* ci voi sunteți doar prada lor, *cotletul* lor..."

Crima este informațională?

O defăimare, o acuzație calomnioasă, poate fi, în rare cazuri, o năpăstuire. Adică persoana care defăimează crede, dintr-un context sau dintr-o informație absurdă, că tu chiar eşti vinovat! Asta nu scuză crima sa, dar te ajută pe tine să nu îl consideri „duşman" pe prigonitor.

Vorbim aici, aşadar, şi de cei rău informați, şi de caracteropați.

De pildă asasinul lui Gandhi era convins că Gandhi este vinovat şi că trebuie ucis. Asasinul lui Gandhi era un pic şcolit, fusese învățător o vreme, lucrase şi cu cifrele. I se spusese, de către un fanatic, că Gandhi e vinovat, e mincinos, e debusolat... Asasinul era ferm convins că are dreptate. Nici Mesia nu i-ar fi scos din cap fantezia morbidă.

Acel asasin şaten nici nu era măcar un psihotic în genul acelei schizofrene romance care l-a înjunghiat pe părintele Roger de la Taize anul trecut. Asasinul lui Gandhi avea pur şi simplu mintea îngustată de mânie şi de o informație primită de la un „mânuitor" al său, cum că Gandhi e vinovat!

Aşadar crima este uneori informațională, dar tot de sorginte nervoasă: presiunea psihopată a eliminării unei valori.

Complexul „eliminării" semenului are atâtea chipuri! De la fostul prieten devenit duşman, până la fostul deținut devenit torționar. Acum, în timp de pace şi de râs caragialesc, puterea urii pare în descreştere, efectele ei par în descreştere. Oricum, propoziția „nu există duşmani, ci numai nevroze" trebuie rostită cu discreție, ca şi tainic. Ea îți este un semn de deşteptare, şi nicidecum un prilej de superioritate față de victimele nevrozei. Căci şi sentimentul de „superioritate" este un derivat al complexului Cain. Să nu căutăm „superioritate", ci autenticitate.

Oboseala şi stresul. O abordare filocalică

Siluan Athonitul, în scrisorile către ucenici şi ucenice (care îi cereau sfat medical prin corespondență, neputând veni la Athos) citează adesea acest paragraf din Matei (11:28):

„ *Veniți la Mine voi cei osteniți şi împovărați, şi Eu vă voi odihni pe voi. "*

Se remarcă opțiunea şi insistența lui Siluan Athonitul pe acest verset plin de sugestii terapeutice. El se referă la dimensiunea sufletească a odihnei. Dezvăluie secretul adevăratei refaceri. Totul rămâne actual pentru omul de azi, pentru cei bolnavi de osteneală cronică, pentru hipo-timici.

Aşadar, cum ne odihnim?

Observăm două realităţi:
1) Odihna este mai importantă decât somnul.
2) Fără somn, omul poate trăi. Fără odihnă, nu poate trăi.
Exemplul inimii: Acest organ nu doarme niciodată. Dar se odihneşte mereu. De altfel, ea ne dă modelul odihnei fără somn.
Inima are acele mişcări ritmice, sistolă şi diastolă: contracția şi destinderea muşchiului inimii.
Inima se.odihneşte după fiecare mişcare de pompare a sângelui. Întâi se contractă, adică munceşte. Apoi se destinde, se odihneşte.
Omul este dependent de somn pentru că nu a descoperit odihna. Nu ştie să se odihnească.
La majoritatea oamenilor, somnul coincide cu odihna. Adică, pentru cine nu are la îndemână alt mod de a scăpa de osteneală, evident, recursul la somn este soluția naturală, biologică, logică.
Dar există o mulțime de oameni care spun că sunt obosiți, epuizați, extenuați - chiar în condițiile în care dorm!

Odihna medicală
Există o odihnă prin antrenament medical şi alta prin sporire spirituală. Aşadar, o odihnă învățată anatomic; şi alta învățată religios.
Mircea Eliade (1907-l986), în anii avântului său creator, a învățat să se refacă doar după 3 ore de somn pe noapte. Grație unui antrenament special, după 3 ore de somn din 24, el era perfect refăcut, cu mintea clară pentru lucrul său.
Recuperarea neuro-musculară rapidă se poate învăța. Există un „secret" *medical* şi unul *sapiențial* al acestui antrenament.
Le vom aminti la sfârşitul capitolului.

Odihna spirituală
Calinic de la Cernica (1787-l868), de la 21 de ani, nu a dormit niciodată într-un pat. N-a mai avut nevoie de pat moale şi bun trupului trecător. Calinic de la Cernica luase obiceiul să evite somnul în pat de pe la 17 ani. Dar acest mod devine constant şi definitiv după 21 de ani, după ce a avut primul extaz. De atunci, el n-a mai avut nevoie de somn şi de pat.
S-a constatat că aceia care au extaze nu au nevoie de somn. Iar trupul lor se reface perfect,
şi neuronal, şi fiziologic (se resoarbe acidul lactic din țesuturi musculare), fără somn. (Vezi cartea *Metanoia,* de Aime Marcel, 1986).
Sfântul Calinic avea nevoie doar de puțină odihnă. Se odihnea circa 15 minute, apoi continua contemplația isihastă. Se odihnea pe scăunelul isihast, nu în pat. El alterna deci rugăciunea cu odihna scurtă. Şi era mereu odihnit, într-o stare de vivacitate mentală şi de trezie deplină, pilduitor pentru toată obştea sa.

Somnul este totuşi o... faptă bună
Cum extazul este rar, odihna prin somn este firească.
Nu trebuie să te constrângi la veghe. Când îți vine somn, să dormi.
Părintele Teofil de la Sâmbăta zice: „Somnul e o faptă bună. Dacă ți-e somn, dormi. Faci o faptă bună". Dacă trupul tău cere somn, nu-l chinui, nu-l frustra de o trebuință naturală.
Căci sunt şi oameni care încă nu au descoperit odihna filocalică şi atunci ei trebuie să doarmă.

Cum se învață odihna
Să observăm care sunt caracteristicile somnului, ca să le transferăm în planul „odihnei" controlate.
Ce se petrece cu omul când doarme?

a) Se întrerupe fluxul gândurilor. Asta este prima trăsătură specifică a somnului bun.
Aşadar, dacă şi în stare de veghe vom întrerupe fluxul gândurilor, pe anumite perioade, când suntem obosiți, noi ne vom reface fără somn.
Cum întrerupi fluxul gândurilor?
Spiritual, prin *noera proseuche.*
Medical, prin ceea ce se numeşte „Protopostură" (vezi lucrarea noastră *Terapia destinului,* edit. Herald, 2004).
b) În somn, se micşorează numărul respirațiilor pe minut.
În Rugăciunea minții în inimă survine acelaşi efect: micşorarea numărului de respirații. Rezultatul în plan psihic
— este o destindere, o încetare a agitației mentale ostenitoare.
Aşadar odihna este şi în funcție de ritmul respiratoriu. În somn, acesta se linişteşte de la sine. În *noera proseuche* o ajutăm noi să se liniştească, repetând rar *stihul* isihast.
c) Ritmul cardiac se încetineşte.
În starea de veghe, ritmul cardiac este de circa 70 de bătăi pe minut, 70 de spaime pe minut, aş zice.
În somn, inima îşi micşorează mult temerile.
În contemplația isihastă, ritmul inimii este şi mai lent, de la sine. Nu dăm cifre, ca să nu accentuăm pe efecte fiziologice. Căci lucrarea are, în realitate, efecte mult mai mari: trecerea de simțuri la duh.

Liniştea medicală față cu cea filocalică
Stresul (cauza a circa 45% din îmbolnăvirile psiho-somatice) şi oboseala pot fi contracarate prin procedee filocalice. Asociate uneori cu cele medicale. Când bolnavul înțelege să fie şi *pacientul* şi *penitentul,* lucrurile se rezolvă mai lesne.
„Liniştea medicală", se obține prin sofrologie. Termenul sofrologie înseamnă „armonia minții". Este corespondentul medical al Isihiei *(hesycbia,* înseamnă linişte).
Simetria între aceste domenii este tentantă. Sofrologia lucrează pe stările de conştiință, şi prin procedeele ei specifice se poate remedia „conştiința patologică", obținând conştiința normală, sănătoasă. Ea sugerează trecerea la „conştiința extinsă", o stare asemănătoare cu „trezvia" sau stările niptice, în filocalie.
Ceva mai mult decat „conştiința extinsă" sau „niptică" ar fi stările de supraconştiință, întâlnite doar în mistică.
În rezolvarea unor probleme psiho-emoționale care au la bază stresul sau epuizarea, se poate apela aşadar şi la „liniştea medicală", produsă prin procedee cum ar fi cel numit *training autogen.*
Stările alfa obținute în sofrologie sunt complementare isihiei. Fireşte există deosebiri calitative, chiar therapeutic vorbind. Isihia poate restabili echilibrul psihic, reducerea focarelor conflictuale dinspre interior spre afară, prin golirea conținuturilor impure. Sofrologia ajută la echilibrarea şi rezolvarea focarelor patogene dinspre *exterior,* prin dirijare din exterior, prin inducere, printr-un repertoriu de sintagme medicale. Acestea nu sunt simple „sugestii" de însănătoşire; ci sunt chiar activarea memoriei sănătății bazice, existente în om, dar perturbate de păcat, de viciu, de cumul de erori (înnăscute sau dobândite), de încălcarea legilor revelate.

Corectarea mişcării minții
În *Filocalia* sunt numite trei mişcări ale minții:
- Mintea se mişcă împotriva firii.
- Mintea se mişcă în acord cu firea.
- Mintea se mişcă mai presus de fire.
Mintea *împotriva firii* este un semnal nevrotic.

Corectând mişcările greşite, sub-fireşti, ale minții, preîntâmpini sau rezolvi focare nevrotice şi boli ale egoului.
Ce înseamnă „mintea împotriva firii"? Cum se manifestă şi care-i indiciul de a cunoaşte această mişcare greşită/bolnavă a minții?
Indiciul grav este *tendința de a osândi.*
Omul care osândeşte este împotriva firii.
Există trepte de gravitate. Un prim semnal de alarmă este tendința de *a învinui pe alții* pentru un eşec personal.
A învinui impulsiv, agresiv, prin vehemențe verbale sau fizice.
Pe cine învinuieşte omul sub-firesc în impas major?
Unul învinuieşte *Soarta.* Altul dă vina pe un *semen.* Altul se învinuieşte pe *sine.*
Toți trei se înşală şi sunt expuşi nevrozei, sau sunt victime ale ei.

Fabulă pe marginea prăpastiei
Preluăm din Esop fabula *Călătorul şi Soarta.* Un călător făcea un drum lung şi, când l-a doborât osteneala, s-a lăsat lângă un puț şi a adormit. Cum era gata să cadă în puț, Soarta s-a apropiat de el, l-a trezit din somn, spunând: „Prietene, dacă ai fi căzut înăuntru, m-ai fi invinuit pe mine, nu nesocotința ta."
Tot astfel mulți oameni, nenorocindu-se din pricina lor, aruncă vina pe zei.

În gropile Bucureştiului
Ca şi călătorul lui Esop, călătorul de astăzi, căzând în gropile de pe şoselele bucureştene, are tendința să învinuiască vehement în trei direcții, potrivit pulsiunilor sale: întâi înjură pe Primar; apoi înjură Soarta şi, vai!, chiar pe unii sfinți protectori ai drumurilor. În fine, dacă este mai defetist şi deprimat, se blamează pe sine. Iar dacă e suicidar, refuză să mai iasă din groapă, ajungând la concluzia că nu merită să mai facă umbră, pământului.
Auto-ieftinirea este tot o boală a egoului. Oricum, şi cu vehemența față de zei, şi cu disprețuirea față de sine, groapa va rămane neastupată, iar mintea nevindecată.
Atât de frecvente sunt aceste reacții/atitudini, încât omului i se pare chiar „firesc" ca atunci când este copleşit de un impas să găsească un vinovat, exterior sau lăuntric. Şi pentru că pare „firească" tendința aceasta, este şi mai greu să lupți cu ea şi ea se instalează în viață.

Mintea vechiului Adam
Mintea împotriva firii este întâlnită şi la strămoşul nostru Adam. Şi el dădea vina pe semenul său. În rai, când a fost luat la întrebări de Tatăl ceresc pentru fapta sa, Adam a răspuns pur şi simplu:
„Femeia pe care mi-ai dat-o ca să fie lângă mine, ea mi-a dat din pom şi am mâncat".
Posibil ca Tatăl să-i fi răspuns: „Ea ți-a dat fructul din pom, dar nu ți-a băgat în gură", corectând astfel mişcarea minții strămoşului.
Eva, la rândul ei, luată la judecare, dă vina pe şarpe. Zice:
„Şarpele m-a amăgit şi am mâncat din pom". Evident, Tatăl i-a deschis ochii că ea însăşi a mâncat fructul. Iar şarpele, am zice noi, şi-a făcut doar meseria lui de amăgitor. Asta era specializarea lui, rolul lui; iar advertising-ul şi strategiile vânzării, azi, se inspiră copios din acel arhetip al seducției din paradis.
Aşadar, în rai, un lanț al învinuirilor! *Filocalia* spune că mintea împotriva firii este „mintea vechiului Adam". Iar după venirea Mântuitorului, acest mod de gândire a fost îndreptat, însănătoşit. Iar Noul Adam este chiar modelul terapiei acestor devieri ontice.

Osândirea semenului: un canibalism mascat
Avertizând despre postirea falsă, Vasile cel Mare spune:

„Nu postiţi în judecăţi şi certări! Tu nu mănânci carne, dar mănânci pe fratele tău! Te abţii de la vin, dar nu-ţi stăpâneşti ocările [şi te îmbeţi cu ocări]!"
Expresia „mănânci pe fratele tău" numeşte direct un canibalism mascat, al ipocriziei dintotdeauna.
Osândirea, ocara sunt exprimări ale acestui canibalism mascat, întâlnit, la toate nivelele sociale. La fel blasfemia, batjocura, blestemul sunt expresii ale devorării fratelui.
Sunt semne ale unui mental bolnav, împotriva firii; şi care îşi poate agrava situaţia. Blasfemiatorul, victimă a unei nevroze sau a unui complex, dacă nu-şi rezolvă dizabilitatea psihică, riscă s-o accentueze. Toxina psihică a urii şi osândirea produc microleziuni pe creier care, prin cumul, în timp (ani!), produc forme de degenerescenţă, sau demenţă precoce. La fel şi cei care practică ocara/osândirea pe internet sunt expuşi acestui risc al degenerescenţei.

Aretas, sau mântuirea fără osteneală
Ca un model viu al minţii vindecate de maxima vătămare care este osândirea, îl vom evoca pe Cuviosul Aretas, un sfânt leneş, sau „nepăsător", cum zice Patericul. Un sfânt simplu şi fără şirul de virtuţi cu care se împodobesc aleşii. Un sfânt fără asceză!
Şi atunci ce găsim la el? De ce a ajuns în calendar? Iată, are ceva exemplar: n-a osândit pe nimeni.
Cuviosul Aretas, sau Areta, altul decât Areta martirul, este pomenit în calendar pe 13 martie, în dreptul numelui său scrie doar atât: *cel care nu a judecat pe nimeni.*
Asta-i toată isprava vieţii lui; şi chiar dacă pare nespectaculoasă, ea este semnul mare al sănătăţii şi al mântuirii.

Scrie în *Patericul sinaitic* (1):
Un frate numit Aretas era mai nepăsător cu viaţa monahală. Când era să moară, s-au aşezat în jurul lui unii din monahi. Şi văzându-l pe Aretas că se sfârşea *cu veselie şi cu bucurie,* stareţul, care ştia că veselia duhovnicească este unul din semnele mântuirii, a întrebat moralizator:
„Frate, crede-mă, cu toţii ştim că n-ai fost râvnitor în nevoinţă (asceză); şi cum te duci de aici cu atâta înflăcărare pe chip?" Aretas a răspuns:
„Crede-mă, părinte, adevăr ai grăit. Însă de când m-am făcut monah, nu ştiu să fi judecat (osândit) vreun om!
Sau dacă se supăra cumva vreunul, în aceeaşi zi mă împăcam cu el. Şi aş vrea să-i spun lui Dumnezeu: Tu ai zis *Nu judecaţi ca să nu fiţi judecaţi* (Lc.6:37), şi: *Iertaţi şi vi se va ierta vouă* (Mt.6:12)! "
Vorbele lui Aretas au fost ziditoare celor de faţă. Iar stareţul i-a zis:
„Pace ţie, fiule, că şi fără osteneală te-ai mântuit".

Reguli de viaţă lungă
Cercetând modul de viaţă al unui număr de longevivi, nonagenari şi centenari, s-au desprins câteva „secrete".
Tabloul general al acestor „secrete de viaţă lungă" l-am prezentat în volumul *Terapia destinului.*
Aici reţinem doar constatarea că toţi longevivii au dovedit o sănătate mentală manifestată şi prin următoarele două atitudini:
(a) Nu au înjurat niciodată, mai bine zis nu au cunoscut acea fierbere mânioasă împotriva cuiva, numită injurătură.
(b) Nu au pus la inimă niciodată înjurătura sau defăimarea altora.
Aşadar, n-au persecutat şi n-au fost stresaţi de prigoana altora. Au fost şi prigoniţi, dar n-au pus la inimă, ba chiar i-au înţeles şi i-au iertat cu largheţe pe persecutori.
Sunt trei atitudini la osândirea celorlalţi:
- Dacă-l înţelegi pe prigonitor, ai nervii buni.

- Dacă-l ierți, ai inima bună.
- Dacă-l iubeşti, eşti un iluminat.

Cum vei reuşi să-l şi iubeşti? Omul din comunitățile tradiționale reuşea aceasta prin interiorizarea deplină a preceptului biblic, să-l iubeşti pe duşman. Filocalia oferă şi un ajutor „medical" celor care vor aceasta, prin practica ascultărilor specifice şi a canonului specific. Prin purificarea egoului. Când expulzezi egoul, simți o continuitate între tine şi semen. În asemenea caz, n-ai cum să te mânii pe cineva. În primul rând, înțelegi şi simți compasiune. Apoi ierți ca să domesticeşti. Apoi chiar îndrăgeşti să guşti iluminarea. Şi astfel s-a produs corectarea mişcării minții.

Nevroza existențială

Dacă nu s-a produs, totuşi, corectarea mişcării minții, şi dacă te afectează profund blamul sau prigonirile, există riscul prim să faci o nevroză existențială.

În *Enciclopedia de Psihiatrie,* găsim descrierea nevrozei existențiale: O inabilitate a persoanei de a-şi trăi propria experiență, în mod independent. Lipsa autonomiei, dependența stresantă de părerile celorlalți şi de mentalități creează disperare, anxietate, pierderea valorilor existenței. Survin dezordini mentale şi dezorganizarea personalității-(3) Un asemenea risc se vede şi la persoanele deficitare la imaginea de sine, la *stima de sine.* Sunt persoane cu stări timice negative, cu concepții negative asupra experienței proprii, cu idei negative despre viitor.

Neputința de a vedea un sens pozitiv, imediat sau îndepărtat, într-o experiență personală eşuată, arată o vulnerabilitate spirituală.

Autoînvinovățirea, autodeprecierea constituie o orientare nevrotică a personalității.

Smerenia nu trebuie confundată cu devalorizarea de sine şi cu umilirea de sine sau autoflagelarea.

Smerenia este o stare spirituală înaltă, rezultând după purificarea egoului, sau expulzarea acestuia. Smerenia este zero egoism. Este acea „lepădare de sine" la care cheamă Mântuitorul.

Terapiile clasice se ocupă şi ele de redresarea unui mental prăbuşit, atacat de agresiuni sociale sau conflicte interne. Mai ales la cei hipersensibili, culpabilizați, sugestionabili, predispuşi depresiei.

Ridicarea *stimei de sine* este făcută printr-un antrenament adecvat. Văd că şi o carte scrisă de un psiholog modern (4) apelează la sugestii filocalice. Cartea *Stima de sine* citează la loc de cinste *pravila Sfântului Benedict,* pentru a distinge între defetism psihic, ca debilitate a egoului, şi smerenie, ca sănătate maximă a eului.

Fericirile biblice, un corector psiho-afectiv

De un mare ajutor în îndreptarea firii sunt Fericirile biblice. Ioan Hrisostom face din ele baza terapiilor filocalice.

Pentru tema de față, apelăm la Fericirile 8 şi 9: *Fericiți cei prigoniți pentru dreptate*; şi: *Fericiți cei prigoniți pentru Hristos*, pentru apostolat duhovnicesc.

O persoană candidă, lucrând într-un mediu ostil, suferind persecuții din partea unor forțe de interese rapace, va trebui să integreze Fericirea a VIII-a: *„Fericiți cei prigoniți pentru dreptate, că a lor este împărăția cerurilor".*

Această fericire biblică are două efecte salvatoare:

Întâi, previne un complex de persecuție, un delir de persecuție. Apoi ea conduce mintea spre instaurarea *raportului agapic* cu prigonitorul: pe acesta ajungi să vezi că nu-i „duşmanul", ci victima unui complex anal, sau a paranoii. A instaura *raportul agapic* cu categoria semenilor bolnavi poate să-i ajute şi pe ei; iar pe tine te conduce la iluminare, la Împărăție.

Cele 4 viețuiri
Pentru a întări discernământul şi a fixa aceste „corecții" ale mişcării minții, observăm că Filocalia distinge patru feluri de viețuiri (sistematizate astfel de un ascet din Carpați):
- Viețuirea omenească, atunci când răspunzi la bine prin bine.
- Viețuirea dobitocească, când unul răspunde la rău prin rău.
- Viețuirea ghiavolească, când unul răspunde la bine prin rău.
- Viețuirea duhovnicească: când chiar celui ce-ți face rău îi răspunzi prin facere de bine.

Mintea care se mişcă *pe potriva firii* este a omului care nu asupreşte şi nu simte asuprire. Are mulțumirea fermă şi înțelege paradoxurile divine.
Dacă încă vă doare existența şi dacă încă vă doare răul lumii, nu-i de vină lumea sau existența, ci egoul încă este bolnav, şi trăirea în trup este mai mare decât trăirea în duh.

Mintea mai presus de fire
Acesta este stadiul când s-a realizat trecerea de la simțuri la Duh. Unii o dobândesc temporar, episodic, când se află în context liturgic sau în bună lucrare. Alții dobândesc în chip statornic mintea slăvitoare.
Fericirea a VII-a confirmă chiar acest nivel mai presus de fire. Nu atât prin dobândirea puterilor sau harurilor suprafireşti. Cât prin asumarea înfierii divine.

PARTEA a Il-a
Vindecători şi vindecați

Olimpiada, o sfântă depresivă, şi „terapeutul" ei Ioan Hrisostom

Atimia şi depresia nervoasă
Olimpiada, atestată în calendar drept Cuvioasa Olimpiada Diaconița *(*~ 364 ~ 408) suferea de *atimie* (athymia).
Nu ştim cum a debutat tulburarea ei nervoasă şi dacă s-a datorat traumelor rezultate din prigoanele împăratului; sau s-a manifestat doar ca o depresie de abandon, după ce a fost exilat Ioan Hrisostom, din scrisorile căruia avem toate informațiile maladiei.
Au rămas 17 scrisori de la loan Gură de Aur, în care el îşi sfătuieşte ucenica, o susține, o redresează. Ioan foloseşte termenul *athymia.* Traducătorii moderni ai scrisorilor au tradus prin „depresie nervoasă, deprimare".
Atimia este scăderea tonusului afectiv, şi este o formă severă de hipotimie, şi însoțeşte depresia profundă. Este o prăbuşire afectivă, cu întristare, descurajare, stări de anxietate, sentimente de autodepreciere, incapacitate de bucurie, gânduri despre moarte, plâns facil, atitudine negativă față de viitor, rumegare de gânduri rele despre experiențe personale trecute.
Să analizăm un asemenea impas psihic şi contracararea lui, aşa cum apar din scrisorile lui Ioan Gură de Aur către diaconița Olimpiada.

II
Precocitatea religioasă a Olimpiadei
S-a născut la Constantinopole, într-o familie de demnitari imperiali. Rămane de timpuriu orfană şi moştenitoarea unei averi imense. Este educată cu dascăli aleşi. Se face cunoscută prin inteligență şi dărnicie. Grigore de Nazianz îi dedică un poem de ziua nunții. Grigore de Nyssa îi dedică *Comentariul la Cântarea Cântărilor.* S-a măritat la 20 de ani. A rămas văduvă după un an şi jumătate. Se consacră vieții religioase şi daniilor. Refuză categoric propuneri de mariaj, chiar pe cele aranjate de împărat. Face asceză aspră, are „descoperiri" divine. Face daruri mari, pentru construire de biserici.

Împăratul Teodosie cel Mic a pus sechestru pe bogățiile Olimpiadei, enervat că tânăra făcea danii... cu nemiluita.
Voia să acapareze el aceste bogății.

Asceza maximală şi libertatea femeii
După sechestrarea averilor ei. Olimpiada se aruncă în asceză, uitând de tot lumescul. Asceză până la mortificare.
Asceza a însemnat, pentru femeie, o formă de libertate.
Prima emancipare totală a femeii a fost asceza.
De aceea, în istoria salvării, mai lesne femeile au ajuns sfinte, iar bărbații sunt mai curând „sfințiți" (adică ierarhi!).
Paladie spune că Olimpiada, prin cele 5 fapte -viață înălțată, osteneală, asceză, gnoză (cunoaştere) şi *sophrosyne* (răbdarea necazurilor) face trecerea de la *gyne* la *anthropos,* sau chiar la *angelos,* „înger în trup".

Feciorie şi libertate
Se vădeşte că asceza revirginează femeia.
Fecioria nu înseamnă doar „ne-nuntire", ci înseamnă libertate degrevată de poverile casei, ale naşterii de copii, ale supunerii la bărbat.
Asceta citeşte Biblia când vrea ea, stă de vorbă cu oameni înduhovniciți când vrea ea, poate sluji ca diaconiță (diaconic înseamnă chiar slujire). Astfel ea devine „femeie-bărbat": *andreia -gyne, mulier virilis,* cum citim în *Dialogul* lui Paladie (trad. Const. Cornițescu, 2001).
Hrisostom, în scrisoarea VIII, o include pe Olimpiada în „corul acelor fecioare sfinte". Şi zice: „Pavel n-a numit fecioară pe cea care n-a făcut experiența căsătoriei sau a conviețuirii cu un bărbat, ci pe cea care se îngrijeşte de cele ale Domnului". Chiar Hristos spune că milostenia e superioară fecioriei (Mt. 25: l-l1)

Monahii „neadormiiți" (akoimetoi)
Spre 30 de ani, Olimpiada este făcută diaconiță şi i se restituie averea. Dispunând de averea ei, face acte de caritate de proporții. Au rămas liste impresionante, cu numele celor care au primit danii.
Ea transformă palatul său într-o mănăstire, gen fundație privată, unde adună o obşte de 250 de fecioare. Nu erau acolo reguli mănăstireşti tipice. Făceau doar rugăciune. Dar rugăciunile se desfăşurau pe schimburi (trei grupuri), astfel ca să fie acoperite toate cele 24 de ore. După modelul monahilor *neadormiți.* 24 de ore din 24, rugăciune: ca pământul să stea mereu sub o „cupolă" de rugăciuni.
Prietenia între doi sfinți
Cand Olimpiada avea spre 35 de ani, la sfârşitul veacului al IV-lea, vine la Constantinopole, ca episcop, Ioan Hrisostom. Între el şi „doamna milosteniilor" se naşte o prietenie spontană şi definitivă. Erau potriviți cu totul, aveau aceeaşi înălțime spirituală, aceleaşi deprinderi spre asceza maximală.
Ioan devine duhovnicul mănăstirii cu 250 de monahii. Olimpiada îi aduce zilnic lui Ioan frugala mâncare şi-i îngrijeşte hainele. O cucereşte înflăcărarea credinței lui Ioan.
Amândoi erau adepții ascezei mortificatoare.
Posteau mult şi nejudicios.
Făceau zi şi noapte rugăciune, epuizându-şi trupul.
Amândoi aveau aceleaşi boli: şi-au ruinat sistemul digestiv, sistemul pancreatic, plămânii.
Erau atât de radicali în asceza lor, în abstinența lor, înât orice ambiguitate erotică a relației lor este exclusă.
Deşi orice prietenie între bărbat şi femeie, în profunzime, conține o ambiguitate erotică.

Aceşti doi sfinţi sunt, însă, mai presus de această eventualitate naturală.

Asceza nu îmbolnăveşte, dar cei bolnavi au nevoie de asceză judicioasă

Faptul că şi Ioan şi Olimpiada aveau sănătatea ruinată nu se datorează ascezei.

Postul judicios creează autonomie de robia stomacului, iar la cei care au extaz religios, nevoia de somn dispare în mod firesc.

Nu postul ruinează sistemul digestiv; dar când ai un sistem digestiv ruinat trebuie să posteşti judicios, moderat.

Extazul mistic te eliberează de somn, dar când nu ai extaz este bine să dormi somn natural, 6-7 orc bune.

„Somnul este o faptă bună", zice un monah român.

Stresul de abandon

Când Ioan de Hrisostom a fost exilat, Olimpiada a făcut o cădere depresivă alarmantă. Nu ştim istoricul bolii, nu ştim dacă ea a mai avut episoade depresive. Poate starea depresivă s-a instalat în urma şocului prigonirii lui Ioan şi a stresului despărţirii.

E posibil că Olimpiada l-a iubit pe Ioan şi ca femeie, dar şi-a înfrânat cu 7 peceţi orice impuls erotic. Sau mai precis, transfigurarea ei religioasă îi ştergea pre-simţul bărbat-femeie.

Fapt este că atimia ei ia forme grave după exilarea abuzivă a lui Hrisostom şi după ce planul suprimării acestuia devine clar.

Ca s-o întărească, s-o redreseze, Ioan îi scrie din exil, începând cu 404. Scrisori lungi, ziditoare, Ioan, deşi bolnav el însuşi, deşi prigonit,este mereu înflăcărat, are acea *protimie,* pe care ţi-o dau naşterea şi rugăciunea. Înţelegem, din scrisori, că starea nervoasă a Olimpiadei se adânceşte în anii 404 — 405. Scrisorile lui Ioan sunt singurul ei remediu; dar ea face dependenţă de „terapeut" şi, când nu primeşte „leacul", recade în suferinţă.

Fazele „terapiei"

În prima fază, Ioan o îndeamnă la: mutarea continuă a gândului, de la eşec, *la divin.* Abaterea de la gânduri triste prin „chemarea neîncetată a lui Dumnezeu". Aşa cum se face prin repetarea Numelui divin. Procedeu care, mai târziu, se va numi *noera proseuche,* adică rugăciunea minţii.

Îi zice: Cheamă-L mereu pe Dumnezeu. Dacă Dumnezeu nu te vindecă imediat, să nu te enervezi.

Zice: „Acesta e obiceiul lui Dumnezeu: nu elimină de la început cele cumplite..."

Un mod de a intimiza relaţia cu Dumnezeu, rostirea familiară: “acesta-i obiceiul lui Dumnezeu..." Ca şi cum poţi avea privilegiul de a şti obiceiurile Domnului, de a şti „voia Lui".

Aşadar, Dumnezeu răspunde *întotdeauna* la rugăciune, dar nerăbdarea noastră face să ratăm răspunsul.

Dumnezeu răspunde cu un decalaj între faptă şi răsplată, între cerere şi obţinere.

Mulţi nu suportă acest decalaj, şi ratează întâlnirea divină. Acest decalaj, pentru înţelept, este „şcoală şi imagine" ale celor nevăzute. Durata *aşeptării* „ploconului" divin este uneori prilejul deschiderii ochilor.

Parabola darului imediat

Uneori Dumnezeu răspunde imediat la rugăciune. Acum ceri, acum ţi-a dat. Depinde cât ceri, cum ceri.

Întâmplare:

Într-o biserică goală, doi cetăţeni se rugau lui Dumnezeu să le dea bani.

Unul se ruga astfel: „Doamne, dă-mi şi mie un dolar să-mi iau o pâine şi un kil de cartofi!"

Altul se ruga: „Doamne, dă-mi şi mie un milion de dolari, să încep o afacere grozavă!"

Primul: „Doamne, dă-mi şi mie un dolar..." Al doilea, enervat, scoate din buzunar un dolar, îl dă săracului şi spune:
„Na, ține un dolar, şi nu mai fă gălăgie, lasă-L pe Dumnezeu să se concentreze pe problema mea!"
De aici se vede cine a fost ascultat, Sus.

Parabola decalajului între cerere şi primire
Un cetățean se tot ruga:
— Doamne, dă-mi şi mie avere! Vreau să trăiesc şi eu boiereşte!
Şi se tot ruga zi şi noapte, că era chiar creştin practicant; şi promitea că va face şi-o bisericuță dacă îi dă avere!
Iar Dumnezeu - nimic!
Sătul să se tot roage fără răspuns, omul trage concluzia că Dumnezeu nu-i bancher şi nu împlineşte cereri financiare. Renunță să mai ceară. Şi cum avea plăcerea rugăciunii, lasă lumea, se retrage la pustie, în Bucegi, şi se consacră vieții ascetice. Descoperă frumusețea ascezei, dulceața rugăciunii, descoperă libertatea omului luminat.
După zece ani, la schitul său se prezintă un notar, aducând vestea că pustnicul tocmai a primit o moştenire de la o rudă din Canada. O moştenire mare. Şi deodată acest om vede că Dumnezeu i-a împlinit, după 10 ani, rugămintea să-l facă bogat. Dar mintea lui era de-acum schimbată şi el nu mai dorea bogăție. Şi l-a întrebat pe Dumnezeu: „De ce mi-ai împlinit aşa târziu rugămintea? Acum, când eu nu mai am nevoie!" Într-o viziune, a primit răspunsul: Dumnezeu i-a lăsat exact un interval ca să se trezească, să se realizeze, să ştie care-i adevărata bogăție a vieții.
La urmă, acest om a folosit toată bogăția „căzută din cer" în zidiri caritabile, spirituale. Căci el descoperise adevărata bogăție.

Orice amânate a răsplății are un sens
Dacă Dumnezeu ne-ar răsplăti imediat, ar periclita mântuirea, prin comoditate şi lene. Iar uneori cred că, în ceea ce mă priveşte, am primit nişte daruri de la Dumnezeu pentru rugăciuni pe care le-au făcut bunicii mei. Deci cu un decalaj de 2 generații!
Dacă Dumnezeu ar pedepsi imediat, ar rezulta pe pământ numai masacre, numai groază, căci toți am avea de plătit prea mult.
Decalajul între faptă şi răsplată, fie în bine, fie în penitență, dă celor drepți timp să se întărească, iar celor răi le dă timp să ispăşească.
Ioan Hrisostom zice, în chip genial:
„Răutatea îşi are în ea însăşi pedeapsa înainte de pedeapsă; virtutea devine în ea însăşi răsplata ei înseşi, înaintea răsplătirilor ei."

Dumnezeu este paradoxal
Altă etapă a „terapiei" lui Hrisostom: revelarea acțiunii paradoxale a lui Dumnezeu. Situația era astfel:
Olimpiada, disperată, întreabă de ce Dumnezeu ocroteşte pe nemernici şi prăpădeşte pe sfinți. De ce îngăduie nedreptăți strigătoare la cer! De ce mişeii se bucură, iar drepții suferă...
Olimpiada nu suportă nici decăderea clericilor (problemă veche şi mereu nouă, deci!). Nu suportă că episcopii prigonitori nu sunt pedepsiți de Pronie! Cum tolerează Dumnezeu acestea?
Ioan îi calmează revolta, zicându-i:
„Lucrările lui sunt paradoxale".
Şi zice: „Să nu te tulburi, să nu te frământi, ci rămâi mulțumindu-I pentru toate, slăvindu-L".
Astăzi, metoda de creație „Delphi" te supune la un antrenament mental: să înțelegi paradoxul şi să poți tu însuți crea paradox.

Când nu înțelegeți vreo cruzime a istoriei sau a politicii, amintiți-vă de vorba lui Hrisostom: Dumnezeu este paradoxal.
De aici va urma înțelegerea. Iar înțelegerea înlătură o emoție distructivă. Înțelegerea creează o emoție vindecătoare.
Nu vă răfuiți cu Dumnezeu, că de ce îngăduie nedreptăți strigătoare la cer. Căci tot el vă îngăduie şi vouă două lucruri: să faceți păcate strigătoare la cer sau să fiți deasupra nedreptății, prin HAR.

Parabola celor doi morți bine dăruiți
Am preluat de la Arsenie Boca o parabolă, pe care o repovestesc în cuvintele mele, păstrând însă duhul ei.
Părintele Arsenie Boca însuşi o ştia din patristică. Eu am actualizat-o puțin.
S-a întâmplat că au murit, în aceeaşi zi, un pustnic şi un demnitar. Era un pustnic sfințit, şi era un demnitar corupt. Şi trupul pustnicului a fost mâncat de fiare. Iar demnitarul corupt a avut parte de înmormântare cu onoruri naționale.
Ucenicul era mâhnit, deprimat şi se întreba de ce Dumnezeu a făcut o asemenea tocmire nedreaptă.
S-a rugat şi a postit şi Dumnezeu i-a revelat răspunsul: Pustnicul mai avea un păcat, iar pentru curățire, s-a întâmplat că trupul i-a ajuns la fiare.
Acel călugăr, deşi sfânt, mai avea o ultimă impuritate de ars, o ultimă dâră de orgoliu de şters, şi i s-a creat ocazia unei ultime smeriri, ca să plece dincolo curățit de orice umbră de păcat.
Iar demnitarul acela corupt, o fi făcut şi el o faptă bună la viața lui, iar Dumnezeu l-a răsplătit cu cinstea înmormântării. Căci Dumnezeu răsplăteşte pilduitor chiar şi un firicel de faptă bună, căci nimic din binele ce-l faci nu rămâne nerăsplătit. Ce faptă bună o fi făcut demnitarul? Poate fapta bună de a fi murit la timp.,.

Cheia terapiei: A da un sens suferinței
Astăzi se ştie că vindecarea este grăbită dacă dai un sens bolii, suferinței. Dați un sens impasului şi veți cunoaşte redresarea. Ca medici, dați un sens bolilor pacienților şi veți grăbi vindecarea.
Când acel sens îți este de nepătruns, să ştii un lucru: Boala nu este niciodată o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Deci nu dați sensuri catastrofale, pierzătoare: ci numai sens salvator.
Ioan Hrisostom, după modelul Fericirilor lui Hristos, vrea să transforme suferința Olimpiadei în inversul ei, în prilej de bucurie. Zice:
„Suferința este o comoară".
Adică: fă dintr-o emoție distructivă o emoție vindecătoare.
Valorizează suferința ca pe o comoară. Nu oricui poți spune acest lucru, că nu te crede.
Nu oricine poate afirma aşa ceva, că nu-l crezi.
Dar când ți-o spune Ioan Gură de Aur, deci o autoritate în materie revelatorie, o asemenea frază produce un şoc trezitor.
Scrie:
„Acesta vreau să fie leacul scrisorilor mele: să-ți producă multă voioşie."
Nu mângâiere voiesc, ci voioşie. Nu anestezic, ci leac.
Voioşie duhovnicească se zice *agalia.*
Este inversul, opusul lui *akedia,* întristarea. Isihastul ştie să curețe mintea de vălurelele vieții ca să survină *agalia.*
În scrisoarea a VIII-a zice:
„Tristețea fără măsură e otravă."
Ne amintim că psihologia foloseşte termenul de „toxină psihică", iar orientalii numesc: „cele 4 otrăvuri" corespunzătoare celor 4 „emoții distructive".

I

„Tratat" despre depresie

Scrisoarea a X-a a lui Hrisostom este un adevărat „tratat" psihoterapeutic. Pe 24 de pagini, el defineşte depresia nervoasă şi faza ultimă a „terapiei": întărirea terenului psihic. Zice: „Deşi am desfiinţat tirania deprimării tale şi am surpat cetăţuia ei (...) e nevoie de ajutor prin cuvânt ca pacea să-ţi fie adâncă (...), să arăţi o seninătate fixă şi să te stabilizezi în voioşie".

Se foloseşte de exemple: sfinţi şi profeţi care au avut, episodic, tulburări de personalitate, dizarmonii psihice.

Chiar Sf. Ilie a cunoscut momente de deprimare şi gânduri suicidare! El spunea: „Destul acum, Doamne. Ia de la mine sufletul meu, pentru că nu sunt mai bun decât părinţii mei!" (3 Rg. 19:4) Şi Hrisostom comentează: „Astfel *atimia* este mai apăsătoare decât moartea, căci, ca să scape de moarte, omul fuge spre moarte".

„Să nu-ţi faci ţie nedreptate"

Acest aforism este din Scrisoarea a XVII-a. Este o scrisoare despre medicina sufletului. Este împotriva autoagresivităţii.

Hrisostom spune că *bolile se nasc din deprimare,* şi nu invers.

Doar dacă te nedreptăţeşti tu pe tine, alţii vor avea spor să te rănească, să te vatăme.

Dacă îţi lipseşte „stima de sine", vei fi vulnerabil.

Să nu te devalorizezi pe tine, să nu te auto-excluzi.

Recăpătarea „stimei de sine" este o noţiune vehiculată astăzi de psihoterapie. Se adresează celor cu stări timice negative. Cu idei negative despre viitor. Astăzi se scriu tratate pe tema asta.

Cu toată convingerea că bolile hipotimice se tratează în spirit, Hrisostom recomandă şi recursul la medici, la farmacie, la igienă. El însuşi cere cutare leac, pe care spune că l-a folosit cu succes, pentru stomac. El însuşi observă igiena riguros, îi plăceau băile zilnice, în acord cu stoicismul ascezei sale.

Atimia şi eutimia

Ioan pune mereu în opoziţie *atimia* (stare negativă, prăbuşire) şi *eutimia* (emoţie pozitivă, fericire).

Ioan avea un caracter fericit! constată Anne-Marie Molingrey. Programul său terapeutic, spiritual, e bazat pe Fericirile biblice.

Unde nu-i suferinţă nu-i mântuire! spun toţi părinţii bisericii, poate ştiind că trebuie să-i pregătească pe oameni în faţa celui mai curent obstacol, sau cel mai frecvent *datum* al condiţiei umane.

Din viaţa Olimpiadei, din dărnicia cu care îşi risipea averile, din înţelepciunea cu care a întemeiat obştea de călugăriţe „neadormite", înţelegem că şi ea a avut „gena fericirii". Şi a avut o trăire fericită. Zdruncinată la intervale de crunte nedreptăţi din partea împăratului, a împărătesei cu suita ei, şi din partea episcopilor care l-au nenorocit pe Ioan Hrisostom şi au forţat-o pe ea însăşi să lase obştea ei şi să se exileze.

Ioan Hrisostom moare, forţat de către torţionarii episcopali, la un marş exterminator, în condiţii teribile. Împăratul Arcadie, care încă se mai temea să-l omoare, să nu cadă păcatul asupra lui, a fost asigurat de episcopii ostili că îl vor ucide atât de discret, că nu va afla nici Dumnezeu însuşi!...

Olimpiada a fost izbită de vestea morţii acestui prieten iubit. Ea se stinge degrabă, la 408. Avea 44 de ani. Deşi moartea ei pare să fie determinată de melancolie şi traumă emoţională, în realitate, ea este atinsă de focul martiriului. Sfârşitul ei aşadar nu este un eşec, ci o cunună.

Pentru moderni, Olimpiada este relansată ca personalitate exemplară: ea apare ca o femeie care şi-a sublimat definitiv feminitatea, până în punctul de sus când, murind, feminitatea ei sublimată şi sfinţită şi-a luat cea mai emoţională revanşă.

Noi am reținut-o aici ca pe un „caz" de luptă cu cedarea nervoasă.
Sinaxarele, calendarele o rețin, însă, aşa cum este ea cu adevărat, în posteritate: o sfântă. A lăsat o pildă care ne înflăcărează, aşa cum ea s-a înflăcărat de Hrisostom.
A făcut ea însăşi vindecări miraculoase în timpul vieții; iar mormântul ei a făcut însănătoşiri atestate şi în scris, şi în memoria populară. A avut ucenice şi hagiografi. Împăratul care a urmat i-a cinstit memoria; a mijit un cult pentru ea. Stareța Serghia, succesoarea la mănăstirea Olimpiadei, a simțit într-o viziune prezența ei. Într-o vedenie cu Olimpiada, stareța Serghia a primit „cuvânt din cuvânt": „Sunt cu voi în toate zilele vieții voastre".

Evdochia şi trauma de inițiere

Tradiția filocalică oferă cazuri care pot fi abordate din această perspectivă: restructurarea integrală a unei personalități, medical şi spiritual, printr-o şocare elaborată, prilejuită de revelația hristică.
Cazul Evdochia este grăitor în această privință. Este pilduitor pentru cei care urmăresc o vindecare de profunzime: nu doar dispariția sindromului, ci remodelarea umană, până la *meta-noia,* până la identificarea cu corpul-duh (s*oma pneumatikon,* în formulare paulină).
În simetrie, vom observa că emo-psihiatria a analizat funcționarea *traumatismului* în ritualurile de schimbare (2).
Este vorba de o şocare elaborată, pregătită laborios, pentru a produce în subiect o mutație la un alt nivel psihic sau existențial.

Primul şoc inițiatic: cuvântul revelat

Evdochia trăieşte în secolul al III-lea, pe vremea lui Aurelian (faima ei este pe culme pe la 270) şi a urmaşilor acestuia. Era din Iliopolis, era samariteancă, ba chiar „bună samariteancă" în sensul castigant vorbind, adică dăruia domnilor plăceri trupeşti. Era foarte frumoasă şi s-a lăsat în voia voluptății. A devenit o profesionistă a voluptății: o prostituată judicioasă, care a adunat şi avere din meseria ei.
În plină tinerețe desfrânată, Evdochia cunoaşte schimbarea. Nu din senin, ci în urma unei întâmplări pe care o voi numi *şoc inițiatic.* (Prin *inițiere,* în sens soteriologic, se înțelege realizarea mutației de la simțuri la duh.)
S-a petrecut astfel. Prin cetatea aceea, a trecut un ascet, Ghermano, care şi-a luat adăpost aproape de locuința Evdochiei, din întâmplare; şi acolo el vorbea oamenilor. Într-o zi, l-a ascultat şi Evdochia. Şi a fost şocată de cuvintele:
„Cine îşi va păstra viața, o va pierde. Şi cine îşi va pierde viața, pentru Mine, o va câştiga." (Mt. 10:39)
L-a întrebat pe ascet ce înseamnă aceasta.
Ascetul i-a răspuns: "*Metanoeite"*
Evdochia n-a înțeles şi a plecat tulburată.
Există cuvinte şi oameni care lasă un ecou abisal, care răscolesc lutul din noi. Mai ales când acestea cad pe un teren emoțional sensibil. Mai ales când acestea sunt spuse unei persoane care se află în pragul unui impas existențial. Aceste cuvinte — revelate — produc o *şocare filocalică;* este aşteptată de cei care cer înțelepților „cuvinte de folos". Cuvinte de însănătoşire.
„Şocare filocalică" este un concept care stă perfect în simetrie cu conceptul, deja existent, „traumatism intelectual". După modelul oferit de G. Bateson (3). Acest model este străvechi, dinainte, de G. Bateson, evident. A fost folosit în cunoaşterea orientală. Adică în Orientul culturii Zen, dar şi-n Orientul Mijlociu, al Bibliei.
Tradiția filocalică a folosit termenul „cutremurare", foarte apropiat de ceea ce vrea să spună termenul „traumatism intelectual".

În mintea Evdochiei, această propoziție a Mântuitorului, rostită de un trimis (*apostello),* „Cine își va păstra viața o va pierde, și cine o va pierde o va câștiga", a lucrat răscolitor.
Așa a fost începutul transformării ei.
Știm din istoria mântuirii că și alți oameni predestinați și-au schimbat radical viața după o *șocare filocalică,* prin cuvânt revelat, auzit de la un *trimis.* Antonie cel Mare, Cuvioasa Parascheva, Pelerinul rus - ca să luăm doar cazuri răsunătoare - au simțit mânarea spre desăvârșire după ce au auzit o propoziție revelată, spusă de om revelat.
Există un Logos care a schimbat destine, există rostiri care au civilizat continente.

Al doilea șoc: visul revelator
La Evdochia s-a mai petrecut ceva.
Cum ea era frământată de propoziția inițiatică din Biblie, și cum era siderată de trimisul Ghermano, și cum era răscolită de marele îndemn "*Metanoeite",* într-o zi a cunoscut o stare de *răpire* însoțită de o vedere îngerească. Să nu-i zicem acelei stări „transă"; căci transa este o stare mediumnică, o stare de conștiință alterată. Să-i zicem secundă revelatorie.
În Filocalia se zice: „I s-a făcut o descoperire". Adică i s-a dăruit o relevație, un minut revelatoriu.
Și în descoperirea ce i s-a făcut, „s-a simțit răpită cu mintea și s-a văzut pe sine luată de mână de un înger și ridicată la cer, unde îngerii se bucurau cu toții de întoarcerea ei. Și unde o arătare intunecită scrâșnea că ea se sustrage de sub puterea sa" (1). Această vedere a marcat-o definitiv.
Știm și din alte exemple ale Filocaliei că oameni vestiți au primit, prin vise revelatorii, harul misionar și li s-a dezvăluit o putere ce era în ei, sau trecea prin ei.
Visul profetic face să explodeze în exterior un ultim nivel al identificării: identificarea în duh. După cum și introspecția temeinică (introspecție = reflectarea abisalului), prilejuită de *noera proseuche,* poate realiza o apropiere de nivelul *pneumatikos/duh.*
Cazuri grăitoare găsim din antichitate până-n zilele noastre. Mai aproape de noi, o amintesc pe Maica Teresa din Calcutta, o aromâncă-albaneză: ea a primit puterea misiunii sale în vis. Alt caz: Filaret Gămălău din satul Crucea-Bucovina, încarcerat la Aiud prin anii 50, torturat; în prag de moarte, el a primit, în vis treaz, puterea suprafirească și s-a trezit tămăduit de orice slăbiciune, iar viața sa din inchisoare a înflorit într-un misionarist al carcerelor (4).

Taumata, adică **minune**
Viața Evdochiei se schimbă complet. Cere botezul creștin și-l primește de la episcopul Teodot (rămas și el în calendare). Folosește în scopuri caritabile toată averea sa. Se retrage la viață ascetică. Dobândește darul tămăduirii și al vederii înainte.
Căci mutația de la simțuri la duh este însoțită de dobândirea unor puteri suprafirești: darul clarviziunii, darul de a face vindecări. Și viața sa a fost minunată.
Dar suntem în secolul al III-lea, pe timpul persecuțiilor împotriva creștinilor. Din invidie, din răutate, Evdochia este denunțată că-i creștină. A fost chemată la judecată. Dar ea l-a însănătoșit pe fiul cârmuitorului și a fost lăsată liberă. La o nouă arestare, se întâmplă același lucru: îl vindecă pe persecutor, care o eliberează imediat, cu frică și evloghie. Până ce a venit un dregător crud, Vichentie, care nu s-a lăsat vindecat, și a supus-o pe Evdochia la tortură, ca să-și lase credința. Evdochia a primit cu înflăcărare cununa martiriului.
Dar în prezentul capitol, care are ca tematică psihoterapia filocalică, noi subliniem modelul terapeutic al Evdochiei: *însănătoșirea egoului* și restructurarea totală a personalității.
Sunt de reținut, ca universal valabile, cele două circumstanțe care au declanșat procesul însănătoșirii. Una *exterioară:* întâlnirea cu un purtător de Logos revelat, care a prilejuit „încălzirea ascetică". Și una *interioară.*
Întâlnirea cu Logosul lăuntric, sau cu „îngerul", care a activat spontan „gena mântuirii".

Erau reali acei îngeri din viziunea Evdochiei? Erau elaborări subiective, ale unui psihism abisal orientat spre însănătoşire? Să credem în asemenea apariţii? Ştim că Antonie cel Mare, şi
Evagrie, şi Grigore Sinaitul au lăsat îndemnuri să se „refuze" îngerul, mai ales *din viziunile neofiţilor.* (Neofit însemnând „proaspăt iluminat"). Căci la neofit, „îngerul" s-ar putea să nu fie înger.
Aşadar, ce trebuie să facem cu asemenea viziuni? Răspunsul Filocaliei este: poţi să crezi în vise numai dacă eşti Iosif, sau Daniel, adică dacă ai anvergura lor şi puterea lor de a discerne între elaborare personală şi informaţional dumnezeiesc. Poţi să crezi în viziuni numai dacă eşti Evdochia, sau Maica Teresa ...
Şi până să afli dacă eşti Evdochia, cum să distingi între elaborări subiective şi SEMNE dumnezeieşti? Prin observarea calităţii lor *anastasice.* Sunt dumnezeieşti semnele care prilejuiesc sănătate, vindecare, renaştere, adică *anastasis,* înviere. Semnele care desferecă izvoarele vieţii şi ale salvării omului.

Ridicarea bărbatului căzut (Vindecările credinţei)

În istoria transformărilor minunate, cazurile de femei sunt mai numeroase şi mai dramatice decât cazurile de bărbaţi.
Şi Thaisa, şi Maria Egipteanca, şi Sfânta Fotini s-au ridicat pentru totdeauna, fără nici o întoarcere la viciu, fără nici o concesie.
Bărbaţii ne-au apărut mai vulnerabili la patimă. Am analizat cazuri de asceţi carpatici şi necarpatici care au luptat cu ispitele, într-o altă carte *(Terapia destinului,* capitolul *Eros // rugăciune).* În Pateric citim despre mulţi asceţi care nu s-au putut salva decât prin fugă, precum sfântul Martinian.

Privirea şi hormonii

„Până şi o privire vinovată mă ucide!" îi spunea o femeie bărbatului ei. Bărbatul o acuza de gelozie absurdă. Dar este vorba doar de gelozie absurdă? Să vedem. Biochimia a demonstrat că: a jindui în minte după o femeie produce în bărbat reacţii hormonale şi endocrine ca şi când actul sexual ar fi început în realitate! Fantasma erotică - deşi este numai un „substitut" de real - te va osteni mai tare decat realul însuşi.
Ce-i rău în asta? Iată ce-i rău: Când vorbesc simţurile, tace spiritul.
Trăirea spirituală mistică este trecerea definitivă de la simţuri la Duh.
Legendara Citra întâlneşte un ascet în pădure, îl priveşte vrăjită. Se apropie de el. El se tulbură când o vede. El e gata să renunţe la rodul bogat al ascezei îndelungate. Căci şi prin femeie vorbeşte o eternitate, o grijă teribilă a naturii de a păstra speţa umană. Citra l-a tulburat. A fost o tulburare, nu o ispitire. Adică Citra n-a făcut-o pentru plăcerea ei. Ci, printr-o îngăduire a legii perpetuării speţei, ea vrea să-l mute, pe acel om sporit, de la asceza pustiei, la asceza căsniciei.
Căsnicia tot asceză este, şi dacă ţi-o asumi cu responsabilitate, ca pe un exerciţiu spiritual, familia ar putea fi egală cu monahismul... De altfel, în orice alegere bună se află Dumnezeu.
Dumnezeu este simbolizat prin alegerile bune, după cum Eul este simbolizat prin obiecte.

Trei moduri contra viciului

Există chiar şi preoţi, şi monahi care se tulbură la vederea femeii frumoase. Şi în vechime, şi astăzi.
Din vechime, amintim pe monahul Conon, care slujea şi ca preot. El se smintea când miruia femei. Era bântuit de fantasme erotice. Şi, învinovăţindu-se foarte tare, a vrut să părăsească preoţia, simţindu-se nevrednic.
Atunci a avut o viziune: Că a venit la el Ioan Botezătorul şi i-a zis: „Rămâi preot, că te voi uşura eu de războiul acela", adică de poftirea femeilor.

Preotul Conon, curios de efectul acelei terapii prin viziune, s-a dus la slujbă. Şi când a vrut să miruiască o fată persană, „imbunătățită, dar atât de frumoasă" (precizează *Limonariul),* preotul s-a smintit de tot, şi, disperat, a decis iarăşi să fugă din mănăstire.
Iarăşi i s-a arătat în vedenie Ioan Botezătorul, şi i-a spus: „Prima dată, nu ți-am luat cu mâna mea patima, ca să te lupți singur, să biruieşti, şi astfel ai fi avut multă plată şi frumoasă cunună. Acum te voi uşura cu mâna mea de acest război al cărnii."
Şi Sf. Ioan l-a supus, în vis, la un fel de chirurgie psihică, l-a însemnat cu semnul crucii pe pieptul dezvelit. A doua zi, Conon, când a miruit-o pe preafrumoasa persană „nici n-a simțit că este femeie cu firea".
Soluția reprimării dorinței nu-i bună. O patimă reprimată îl roade pe bărbat, sau îi dă acele vise umede, care fac dificilă lucrarea ascetică. Soluția represivă duce la refulări.
Sunt trei moduri de preschimbare a naturii vicioase.
(a) Acțiunea interioară sau asceza: prin mutarea gândului mereu spre divinitate. Iar când apare o fantasmă erotică, o priveşti neutru, fără încântare, o laşi să treacă; exercițiu ajutător, conştientizarea că făptura ta este privită de ochi cereşti şi că este bună numai dacă produce bucurie, şi nu învinovățire.
(b) Acțiunea exterioară: metaniile şi postul. Cât despre ajutorul posibil primit în vis, acea chirurgie psihică, este un semn că cel preocupat de schimbarea sa, cu căință şi stăruință, primeşte acest dar: activarea spontană a arhetipului mântuirii.
c) Modul radical de transformare, cum s-a văzut în istoria mântuirii, este martiriul,-care arde rădăcina răului şi dăruieşte desăvarşire.

Bonifaciu cel bun şi uşuratic
Bonifaciu (sau Bonifatie) a trăit la Roma, pe vremea lui Diocletian (sec. IV). Era vătaf pe moşia unei femei bogate: Aglaia. Trăia în voluptate şi păcat cu stăpâna sa. Era şi iubitor de vinuri dulci. Se spune că era bun la suflet şi chiar înclinat spre cele religioase; dar aceste calități erau zădărnicite de pofte trupeşti şi de amoralitatea sa structurală.
Dumnezeu a rânduit ca el să fie treaz la mântuire, întâmplarea a fost astfel: Aglaia, - aflată şi ea sub păcatul simțurilor şi al indiferenței la binecuvântare, fiind şi ea *un amestec ambiguu* de bine şi rău, de senzualitate şi compasiune - i-a zis:
„Mergi în Orient, în Cilicia, unde au fost torturați creştini, şi să aduci aici moaşte de Mucenici, să le avem spre ajutor şi vindecare."
Iar el, glumind, euforizat de vinuri, a zis: „De vor aduce moaştele mele, le vei primi oare?"
Aglaia i-a zis: „Bețivan simpatic, du-te şi fă ce te-am rugat!"

I
Iluminarea lui Bonifaciu şi puterea suprafirească
Bonifaciu a ajuns în Cilicia. Tocmai atunci acolo se petreceau alte sângeroase persecuții. El a asistat la torturarea publică a unui creştin. A fost cutremurat şi s-a aprins de râvnă. A fost transformat cu totul văzând minunile rezistenței martiriului. Bonifaciu s-a apropiat de cel torturat, a sărutat rana de martir şi, în acel moment, s-a produs în el iluminarea cerească.
A mărturisit că este creştin, a fost legat şi supus la tortură. Dar iluminarea îi conferea supra-putere, aşa că a scăpat teafăr şi nevătămat din *cele trei munciri:* străpungerea corpului cu săgeți de trestie, plumb topit vărsat peste el, aruncarea sa în cazanul cu smoală topită.

Trupul care nu arde în foc
Adesea întâlnim în viețile sfinților acest fapt: că, supus la tortură, trupul sfințit rezistă. Sfântul Pantelimon, patronul medicilor, de pildă, a fost supus la *cinci suplicii,* şi a scăpat teafăr din toate cinci. Uneori martirii erau aruncați la fiare sălbatice flămânde, şi fiarele nu le făceau nici nu rău. Asta am înțelege-o prin comunicarea viului la nivel infracelular, sau la nivelul empatiei animale.

Dar uimitoare este mărturia că, aruncat în cuptor înroşit, sfântul scapă nevătămat. Şi-n cazul lui Pantelimon, şi-n cazul lui Bonifaciu, supliciul focului, al cuptorului înroşit, al cazanului cu smoală topită sunt uimitoare. Aceste minuni sunt adevărate şi probabil că ele au contribuit la extinderea grabnică a creştinismului.
Vom spune însă că nu toți martirii vădeau aceste mutații bioenergetice, şi că ei, în genere, nu doreau să le obțină, nu se aşteptau la ele. Dimpotrivă, ci aşteptau cununa martiriului, ca, prin aceasta, să dobândească asemănare cu Hristos cel crucificat. Ei nu voiau să aibă parte de cruțarea de foc, ci voiau să sfârşească martiri ca să aibă parte de înviere. Minunea se producea la unii, la alții nu. Măreția lor este martiriul, nu miracolele. Cei care nu cunoşteau miracolul, primeau cu extaz cununa de martiri. Şi sunt multe cazuri când, în arenă, fiarele flămânde sfârtecau credincioşi. Dar şi atunci se petrecea un miracol: în timp ce fiarele îi impresurau, ei cântau imnuri de slavă şi mulțumeau pentru nunta cerească.

Ştiința nu neagă calitatea de miracol

Analizând situația corpului care nu arde în foc, omul modern a ajuns la nişte concluzii raționale. Este mai rodnic pentru mântuire să accepți ca *minune* asemenea situație. Dar nici explicația ştiințifică nu micşorează calitatea acestor fenomene şi, în general, nu înlătură cu totul calitatea de miracol. Adică ceva rămâne încă neexplicat.
Iată aşadar o posibilă explicație în cazul imunității la foc. Omul iluminat, omul identificat cu corpul-duh (corpul cauzal sau dumnezeiesc) nu arde niciodată. Pentru simplul motiv că duhul nu arde niciodată în foc. Aceasta e de altfel dovada că omul are şi un duh, un corp-duh. Şi dacă omul s-ar identifica - prin credință - cu acel corp-duh, nu ar cunoaşte nici ardere în foc, nici degradarea prin boală.
La urmă, lui Bonifaciu i s-a tăiat capul. Însoțitorii săi i-au găsit moaştele şi le-au cumpărat cu 500 de galbeni; le-au adus la Roma, unde s-a închinat o biserică pentru el.
Aglaia s-a sfințit şi ea, prin asceză, prin rugăciune, intrând şi ea în calendar.
Ne îngăduim o referință metaforică pe seama numelui martiriului: din Bonifacies („față bună", adică om cu aparență bună), el a devenit Bonifatum („soartă bună", om cu destin ales).

Relația credință-sănătate (în tratamentele părintelui Arsenie Boca)

Îndreptarul de viață

Părintele Arsenie Boca a lăsat un „îndreptar de viață", codificat în cinci puncte: oxigen; glicogen; paza hormonilor; somn; concepții de viață creştine.
Acest îndreptar insistă mai mult pe sănătate decât pe asceză. Părintele Arsenie e convins că „nu poți să ai credință dacă nu ai sănătate". Şi invers: Cei fără credință sunt foarte vulnerabili fizic şi psihic, sunt primejduiți cu degenerarea. Părintele Arsenie vedea o concordanță între fiziologie şi duhovnicie.
Părintele arhimandrit Teofil Părăian ne-a detaliat aceste cinci puncte ale îndreptarului de viață: „Să trăieşti în mediu fizic curat, în aer curat; să observi echilibrul organic prin hrană rațională: nici prea mult, nici prea puțin; sunt boli de trai bun şi sunt boli de trai rău; dar boli de trai de mijloc nu sunt!"
Despre „somn", părintele Teofil ne detalia: „Majoritatea nevoitorilor pun accent pe priveghere, pe veghe, pe nedormire. Or părintele Arsenie pune accent pe somn, pe odihna minții". În altă circumstanță, părintele Teofil Părăian ne-a spus: „Dacă facem o noapte albă, facem şi-o zi neagră!

Paza endocrină

În legătură cu păzirea vieții hormonale şi cu disciplina sexuală, părintele Arsenie Boca întreprinde o adevărată terapie de cuplu. Veneau la el cupluri de tineri căsătoriți, sau familişti

relativ tineri, veneau cu probleme de sănătate sau cu tulburări emoţionale. Multora le recomanda perioade de abstinenţă sexuală de la trei luni la şase luni, după caz. Această abstinenţă periodică este folositoare în regenerare.
Părintele Arsenie zicea: „Omul este încâlcit cu desfrânarea". „Omul se lasă momit de plăcere şi astfel este tâlhărită energia genetică". Sau: „Oamenii au despărţit plăcerea de poruncă".
El nu era un simplu moralist sau un prohibitiv. Cuplurilor „normale" le recomanda hâtru: „Nici abuz, nici refuz".
(Nici abuz din partea bărbatului, nici refuz din partea femeii, interpretau unii... Dar nu ştim.) Nu insistăm pe aceste relativizări, căci hedoniştii şi adepţii plăcerilor fac tocmai din aceasta „regulă", şi nu detaliul regulii.

Insistenţa pe paza simţurilor

Paza simţurilor are mai ales rol profilactic. Vorbind despre aceasta. Arsenie Boca are exprimări percutante, adesea şocante, ca adevărul să izbească atenţia, să lucreze la despietrirea celor împietriţi. Zice:
„Hormonii sunt gloanţele instinctului. (...) Ochii, urechile, nările şi gura sunt zone erogene." *(Cărarea Împărăţiei,* p. 241)
Dar acestea sunt şi zone reflexive, observăm. Ele reflectă viaţa şi se supun reflexiei. Ochiul este creier dezvelit de os.
Paza simţurilor, înainte de a putea fi o preocupare personală şi o purtare de grijă pentru om, este ajutată de părinţi trupeşti sau duhovniceşti. Copiii (dar şi adulţii care rămân copii ca vârstă emoţională), „se reazimă pe mintea părinţilor".
Iar omul matur, zicem, se reazimă pe rugăciune, adică pe mintea lui Dumnezeu, când sunt vrednici de aceasta.

Relaţia credinţă-sănătate

Acţiunea vindecătoare a părintelui Boca este însemnată. Nu făcea propriu-zis „medicină isi-hastă", îmi spune părintele Daniel, fost ucenic al părintelui Boca, în prezent duhovnicul mănăstirii Prislop. Nu făcea deci ceea ce azi ar vrea să se numească „medicină isihastă". El dădea prescripţii sigure şi eficiente, pentru viaţa duhovnicească. Dar cu urmări în vieţuirea sănătoasă.
Cerea fermitate în viaţa de cuplu. Multe cazuri ale degenerării, el le surprindea în dezordinea trăirii relaţiei de cuplu şi a atmosferei din familiile scindate.
„Familia e mai pretenţioasă decât călugăria!" zicea.
Uneori îndemnurile sale erau strict personale. Alteori aveau un caracter general. În conferinţele şi predicile sale sunt remarcabile preocupările de vieţuire sănătoasă. Între sănătate şi credinţă este o relaţie directă. Mistica se întemeiază pe adunarea harului şi pe puterile naturale şi, la rândul ei, orientează aceste puteri, cum sunt ereditatea, mediul, destinul.
„Această forţă, destinul, este şi naturală şi supranaturală, căci jumătate este de pe pământ, iar numai cealaltă jumătate este de la Dumnezeu". Ceea ce este „pe pământ" este elucidat de „cei care ştiu ce e şi cum lucrează" iar aici îi are în vedere pe marii terapeuţi sufleteşti şi trupeşti.
Pe primul loc sunt vindecătorii sufletului. Zice: „Dumnezeu trimite vestitorii fiecărei vremi (slujitorii cei de dis-de-dimineaţă) ca să-ţi dea răgaz să te îndrepţi".

Două Iaduri şi două Raiuri

Părintele Arsenie nu ameninţa cu iadul, ci cu fiziologia. Mai sunt şi azi preoţi care-şi sperie enoriaşii slabi de înger: îi sperie cumplit cu scenarii malefice, infernale, şi aceşti preoţi induc (în enoriaşii vulnerabili) nevroze sau sindromul de posesiune. De ce mai sunt astfel de preoţi?

Reminiscențe dintr-o pedagogie negativă, care nu ştiu câte roade a dat în Evul Mediu, dar azi în mod cert este un atavism şi un semn de retardare.
Spuneam, părintele Arsenie nu amenința cu iadul. Nu „răsplătea" cu raiul, ci cu perspectiva sănătății perfecte şi cu regenerarea puterilor. Veneau la el oameni de 30-40 de ani, cu sănătatea şubredă, şi el îi punea pe picioare. Cu dubla sa acțiune: fiziologică şi duhovnicească.
În cartea sa, *Cărarea Împărăției,* el scrie: „Bărbatul e poligam din fire (...) Solomon avea 1000 de femei - însă i-au plătit bine - că l-au smintit la minte, încât s-a lepădat de Dumnezeu (Regi 11: 3-4)."
El face distincție între „iadul teologic" şi alt iad: mai familiar, mai concret: „Iadul vieții mizerabile", „convoiul mizeriei asupra căreia desfigurarea şi degenerarea se întind ca o pereche de gheare, trăgând pe cine prind într-o enormă gloată de chinuiți şi dosădiți ai sorții." (*Cărarea Împărăției).*
Tot aşa, există două Raiuri. Unul „teologic", în relație cu taina vieții de apoi. Altul - raiul psihologic, să zicem aşa: raiul lăuntric al omului, raiul familiei armonioase, raiul vieții duhovniceşti aici şi acum.

Credința şi sănătatea
Concepții de viață creştine — iată un aspect esențial pentru sănătatea fizică şi psihică, pentru regenerarea individuală şi, poate, națională.
„Ateismul este o alienație mentală", spunea părintele Arsenie. Din fericire, lumea n-a căzut de tot în ateism; în străfundul său, omul este religios. Dar poate omul modern să-şi păstreze credința? Cum poate să-L mai „vadă" omul modern pe Dumnezeu, după toate furtunile raționaliste şi scientiste?
Sunt două căi de a-L percepe pe Dumnezeu: calea „pozitivă", a Proniei; şi calea „negativă", a Judecății. Asceții, monahii, dar şi mirenii râvnitori şi dăruiți, îl percep pe calea Proniei. Dar asta e foarte rar în veacul nostru.
Intelectualii, chiar cei cu minte deschisă, îl pot percepe pe calea negativă, a „Judecății"; adică nu prin „convorbire" cu El, ci prin atributele Sale, prin Legea Sa, prin Voia Sa.

Arsenie Boca şi psihanaliza
„Caut rădăcinile durerii", spune părintele Arsenie Boca. Le caută în familia pacientului, în trecutul său, în abisalul său.
Un capitol din volumul *Cărarea Împărăției* se intitulează *Un fel de psihanaliză p.* 254).
Nu este o referință întâmplătoare, ci realmente părintele Arsenie Boca face psihanaliza unui caz: ateul. Coboară în abisalul acestuia să descopere „ce furtuni bântuie acolo (...) şi de ce realitatea spiritului este inexistentă la el?"
Ajunge la constatarea că ateismul este o infirmitate, un handicap, care are şi cauze ereditare, dar şi conflictele psihice recente. Astăzi s-a cercetat dacă există o relație între ateism şi clivaje ale eului, sau blocaje venind din perioada embrionară şi din conflicte din prima copilărie.
Conflictele din familiile dizarmonice, certuri sau violențe, se răsfrâng dramatic asupra fătului, de cand începe procesul cerebrogenezei.
Părintele Arsenie Boca zice: „Cuprinsul credinței se învață. Înclinarea de a învăța sau nu — se dobândeşte.
Înclinarea sufletului este către *obârşia s*a!" Este astfel semnalată o premisă terapeutică: remedierea stă în posibila sporire a coeficientului de spiritualitate.
Anima naturaliter christiana (= Sufletul este în mod natural creştin). Doar că sufletul se interferează cu trupul care, dacă este năruit de conflicte ce „zac în străfunduri", îi tulbură exprimarea.

Mistica în relație cu: ereditate, mediu, destin

Părintele Arsenie Boca are mereu în vedere, ca misiune mistică: *însănătoşirea individului, a familiei, a naţiei.* O face ca un terapeut, pornind de la natural spre suprafiresc. Ascetul taumaturg, ascetul vindecător este o tradiție importantă în istoria salvării.
Fraza biblică „Acesta e glasul de dimineaţă al vremii ce va să vină" este interpretată de părintele Arsenie astfel:
„Trebuie înţeles că aceasta este o misiune mistică spre puterile naturale".
Experienţa mistică - pătrunderea tainei mântuirii prin comuniunea cu Dumnezeu — e privită în relaţie cu cele trei puteri naturale: ereditate, mediu, destin: „Destinul, după concepţia creştină, vine mai mult de la divinitate".
Dar: „Se poate interveni şi în puternica forţă a destinului", căci o componentă a lui este din lumea aceasta.
„Ori de câte ori, ca duhovnic, auzim că copilul e neputincios, tot de atatea ori ne lovim de *ereditate,* de influenţa *mediului.* Şi dacă mergem şi mai la rădăcina lucrurilor, la *destin,* copilul *ispăşeşte vina părinţilor.* De multe ori trebuie s-o ispăşească şi pe a strămoşilor. Se poate însă interveni şi în ereditate, şi chiar în zona divină a destinului nostru care covârşeşte pe pământeni".

Vindecări miraculoase

Cheia vindecărilor: trăirea în duh

Pe Sf. Munte Athos vom auzi adesea că s-au săvârşit minuni. S-ar putea zice că, acolo, miracolul este fapt cotidian.
Sunt ajutoare cereşti sau minuni săvârşite prin evlavie şi prin icoana Maicii Domnului: însănătoşiri, salvarea unei obşti, daruri neaşteptate, schimbarea vieţii.
Alte ajutoare minunate vin dinspre relicve sfinte, locuri consacrate, sau dinspre asceţi sporiţi.
De ce pe Sfântul Munte se petrec miracole mai mult decât oriunde?
Iată de ce. Pentru că ei, cei de acolo, trăiesc în Duh, şi nu în trup. Asceţii mari de pe Munte, nevoitorii, fie la obşte, fie la pustie, trăiesc în Duh. Chiar şi pelerinii, călătorii care vin acolo cunosc şi ei trăirea în Duh. Şi vin pentru o perioadă limitată.
Dar şi în acest interval limitat, ei cunosc influenţa puternică a mediului athonit şi, măcar pe timpul acela, ei trăiesc în duh, nu în trup. Unii dintre aceşti călători vor prelungi starea de trăire în duh şi după revenirea în lume.

Ce înseamnă a trăi în trup

Sunt trei feluri de trăire: în trup, în minte şi în Duh.
A trăi în trup înseamnă a rămâne conectat la sursa păcatului. Înseamnă a trăi înrobit patimilor, simţurilor. A te gândi doar la mâncare, la sex, la satisfacerea nevoilor primare; a te gândi la bani şi la funcţii; a fi dominat de ambiţii şi egoism. A trăi între griji şi plăcere.
Un mare păcat este *grija.* Un subtil păcat este *plăcerea perversă* sau satisfacerea imediată a simţurilor.
Grijile înseamnă a trăi în trup. A te identifica deci cu trupul, cu partea ta căzătoare şi vulnerabilă, în slavonă, *grejnik* înseamnă păcătos. Pe drept cuvânt: cel copleşit de griji e un păcătos...

O persoană obiectează:
— Acasă ne năpădesc grijile gospodăriei, grijile bucătăriei... înseamnă că noi, gospodinele, facem păcate că stăm în bucătărie?
Răspunsul: Treburile gospodăriei sunt *slujiri,* nu griji. Bucătăria este slujire, nu grijă. Transformă mintea: de la mintea grijii, la mintea slujirii. Slujirea înseamnă: muncă dezinteresată de a obţine profit personal imediat; cu simţul dăruirii, cu drag şi fără bombăneală.
Parabola *„Marta şi Maria"* a fost rău înţeleasă de oameni. Hristos nu dezaprobă faptul că Marta munceşte. El dezaprobă că Marta bombăneşte şi scânceşte! Hristos o găseşte exemplară pe Maria

nu pentru că ar renunța la muncă, ci pentru că mintea ei este pregătită pentru contemplația divinului. Că, dacă înlături bombăneală şi obsesiile şi invidia — capeți *mintea slujirii,* mintea limpede a bunătății şi a sănătății.
Aşa se face trecerea de la trup la Duh, şi-n mediul familial, şi-n cel profesional.

Principiul plăcerii
Spuneam că mare păcat este *grija* (pentru că blochează, întunecă, îmbolnăveşte) şi cel mai subtil păcat este *plăcerea,* pentru că duce la stagnare, la regresie infantilă, la indiferență religioasă, cădere.
În psihologie, se vorbeşte de două principii care guvernează procesele mintale: principiul plăcerii (infantil) şi principiul realității (comportament de adaptare, de ajustare la dificultăți). Principiul plăcerii revendică îndeplinirea imediată a unor trebuințe; iar când acestea nu pot fi împlinite, omul scânceşte, înjură, bombăneşte, urlă; sau, în alte cazuri, el cade în reverie, vise compensatorii, ascundere în boală...
La adult, frustrarea de plăceri se poate manifesta prin reverie şi vis, ca satisfacere iluzorie; dar şi prin revendicări vehemente, nemulțumiri şi mânie, în cazuri de dizarmonie nervoasă. Aceasta se remediază sau se corectează prin practica despătimirii (vezi şi rugăciunea lui Efrem Sirul).

Mintea mulțumirii şi a iertării
Facem distincție între *plăcere* şi *mulțumire.*
Mulțumirea este o stare salvatoare: este stabilitatea emoțională.
Sf. Pavel defineşte astfel condiția înaltei evoluții spirituale: „Rugați-vă neîncetat. Întru toate mulțumiți" (I Tes. 5:17-l8).
Prin mulțumire înțelegem un stadiu al minții foarte stabil, ferit de fluctuații afective, ferit de exaltare, pe de o parte şi de scânceală, pe de altă parte.

Mulțumirea dezvăluie un psihism calm, puternic, senin: nu se încântă când primeşte zăhărelul, nu înjură când îl frustrezi de zăhărel.
Este „mintea de viață lungă". Căci *a mulțumi* provine din cuvintele *a mulți-ani.* Vezi termenul popular întrebuințat şi de Sadoveanu: mulțănesc, adică îți urez mulți ani!
Iar în slavonă, „mulțumesc" se spune *bogda-prosti,* adică: Dumnezeu dă iertare.
Înțelegem, prin această referire la etimologie, de ce mintea mulțumirii este mintea vieții lungi, este *mintea iertării.* Şi, mai ales, este mintea care face trecerea de la plăcere la realitate, de la trup la Duh.

Menținerea treziei
Importantă este menținerea acestei trăiri. Căci unii primesc darul treziei în duh, o clipă, fie prin contactul cu locul sacru, fie prin puterea unui duhovnic sau maestru; dar menținerea treziei este grea.
Pentru menținerea în Duh sunt necesare ajutoare, asceză exterioară, context salvator. Omul este slab şi are nevoie de sprijin.
Menținem mintea în Duh şi în trezie, prin rugăciune, prin cele 7 taine, prin simboluri religioase.
Ne amintim că symbolon înseamnă unire. Iar contrariul lui *symbolon* (unire) este *diabolos,* care înseamnă dezbinare, rupere, scindare, învrăjbire.
Symbolon este şi „Crezul" de la Niceea (simbolul credinței); symbolon este şi o imagine care declanşează o amintire divină, un context salvator, o experiență spirituală.
Un exemplu de simbol ajutător: Uşa. Obiect comun, cu care ne întâlnim zilnic... Pentru cel sporit în duh, uşa este nu numai un cadru dreptunghiular de ieşire şi intrare; ci el îşi aminteşte sensul duhovnicesc, cel rostit de Hristos: *„Eu sunt uşa: de va intra cineva prin Mine, se va mântui; şi va intra şi va ieşi, şi păşune va afla.* " (Ioan 10:9).

O uşă desparte două spaţii: spaţiul amorf, al lumii, şi spaţiul consacrat: al casei, al bisericii, al chiliei, al trapezei.
Când deschizi o uşă, să-ţi aminteşti de aceasta, şi astfel intrările şi ieşirile vor fi sporitoare.
Şi, cum omul deschide 12000 de uşi pe an, ar avea ocazia să-şi reactualizeze planul spiritual de 12000 de ori...
Deschiderea unei uşi devine *un exerciţiu spiritual.* Faceţi-l zilnic.

Cu întrebarea te mântuieşti
Un aforism filocalic spune:
„Cel ce se mântuieşte, cu întrebarea se mântuieşte."
Pare simplu. Este simplu. Doar că trebuie întrebare multă şi ascultare multă.
Întrebarea înseamnă ucenicie şi strădanie. Dacă Facultatea de medicină durează şase ani, oare crede cineva că Facultatea rugăciunii minţii în inimă, Facultatea *noera proseuche,* durează mai puţin?
Există răspunsuri care iluminează spontan şi trecător; numai dacă urmează o asceză sistematică iluminarea se fixează în fiinţă.
Pentru cel disperat, întrebarea procură un anestezic, o pilulă de urgenţă.
Pentru ucenic, întrebarea deschide uşa cunoaşterii.
Aşadar, nu simpla întrebare care-ţi rezolvă o situaţie de moment, un impas existenţial. Ci întrebarea-şcoală, răspunsul-cale.
Paisie Aghioritul zice:
„Cât timp trăieşte, omul să dea examene duhovniceşti. Corigenţi nu există."

Paradigma ascetului vindecător
Despre cuviosul Paisie Aghioritul (1924-l994) am aflat din relatări directe, pe Sfântul Munte; dar şi din cărţile sale.
Ştim că Paisie a ajutat mii de oameni. Avea daruri vindecătoare reale. Avea şi darul vindecării ignoranţei — care-i sursa bolilor. Avea cunoaştere, adunată nu în şcoli, ci în asceză şi-n învăţătura patristică. S-a format şi s-a informat mereu.
S-a format prin practica *noera proseuche.* S-a informat la „doctorii" pustiei aghioritice. S-a format temeinic, cercetând bătrâni luminaţi, de la care observa practici, asculta, lua notiţe, sistematiza episoade exemplare. A lăsat scrieri adunate, până acum, în cinci volume.
A fost un monah migrator, la diverse mănăstiri, din Capadochia originilor sale, la mănăstirea Sinai şi-n mănăstirile din Grecia, mai ales pe Sf Munte.
L-a cercetat pe Teofilact, poate cel mai sporit dintre contemporanii cunoscuţi. Deşi mulţi erau încredinţaţi de sfinţenia lui Teofilact, el îşi ascundea cât putea desăvârşirea şi minunile, care tot mai răzbăteau spre oameni.
Teofilact avea extaze, dobândise căldura permanentă a corpului, levita, deşi nu-i făcea deloc plăcere să leviteze, iar darul teleportării îl considera chiar ispită diavolească, şi se lupta cu el.
Cuviosul Paisie l-a cercetat şi pe bătrânul care, părăsit de un ucenic doct şi trufaş, a fost slujit de un înger. Şi de aici, un prilej pentru noi să adâncim înţelesul relaţiei omului cu îngerul său.
Paisie Aghioritul n-a încetat niciodată să exerseze, să se informeze şi să ia notiţe, păstrându-şi curiozitatea vie de ucenic, chiar şi după ce el însuşi era maestru şi era căutat de sute de oameni.

Cei care apelau la el erau din aceste categorii:
- oameni cu boli psihice, cu nevroze;
- oameni cu conflicte în cuplu, cu dezastre familiale;
- oameni cu eşecuri de viaţă, rezultând din dizarmonii şi tulburări de personalitate;
- oameni cu boli incurabile, cancere.

A rezolvat multe cazuri de atimie, de stări depresive, de toxicomanie, de boli somatice. Unele din acestea sunt consemnate de biograful său, ierom. Hristodulos, altele sunt scrise doar în Cartea vieții.

Cuvintele de folos ale asceților: însănătoşire şi îndreptare a vieții
Oamenii merg să ceară „cuvânt de folos" când se află în impas existențial, la disperare, la boală, la nevoia de a-şi salva un copil sau un părinte. Dar şi din dorința de a-şi schimba viața.
În orice veac, chiar şi-n acesta, trăiesc oameni care au darul vindecării sau al îndreptării vieții.

Un caz de vindecare prin cuvânt
Unii asceți rostesc cuvântul vindecător înainte ca penitentul să spună pentru ce a venit.
La Ion Ciobanu, Pustnicul de la Rameți, a venit o femeie slăbănoagă, adusă în spate de feciorul ei.
Pustnicul, de îndată ce a văzut-o i-a spus: „Pleacă de aici, femeie. Du-te şi te împacă degrabă cu vecinul pe care l-ai blestemat şi l-ai osândit!"
Femeia era uluită că pustnicul ştia totul dinainte, prin clarviziune. A aflat astfel că blestemele aruncate de ea asupra vecinului s-au întors asupra ei (cum de altfel se întorc toate blestemele) şi ea s-a îmbolnăvit, şi doctorii nu puteau face nimic.
Întâlnirea cu pustnicul a fost hotărâtoare pentru ea. Deşi pustnicul a rostit retoric acea respingere, femeia s-a cutremurat şi a avut revelația că a încălcat o lege universală; ea a fost răscolită de această revelație, a cunoscut o bruscă transformare, a iertat, a ars ura ei şi-n acel moment s-a vindecat.

Caz de dezlegare
Venind de departe, un bărbat se apropia de coliba lui Ion Ciobanu, Pustnicul. Fără să-l fi cunoscut, pustnicul i-a spus:
„Copilul tău este bolnav de păcatele tale. El zace la pat, de două săptămani, de păcatele tale."
Şi i-a numit păcatul pe care nu-l ştia nimeni.
Bărbatul a fost cutremurat de această dezvăluire.
„Cum să şterg acel păcat, părinte?" a întrebat.
„Mărturiseşte de două ori şi fă dezlegare duhovnicească".
Apoi i-a dat un canon de îndreptare. Şi pe când îi dădea dezlegarea omului, copilul său se făcea sănătos.
Psihoterapia medicală cunoaşte şi ea multe cazuri de acest fel, când vindecarea unei dizabilități a unui copil presupune tratarea părinților, sau a unuia dintre părinți. Vindecă-i pe părinți şi se vor vindeca fiii.
Bătrânul Ieronim din Eghina (+1966) i-a spus unei femei care a venit să-i ceară ajutor în îndreptarea unui copil neascultător:
„Îi vei prezenta lui Dumnezeu, pentru a-ți salva fiul, genunchii tăi bătătoriți."

Cum se îndreaptă copiii de azi
Bătrânul Porfirie din Attica (1906-l991) le spune unor părinți aceste sfaturi:
„Nu-i forțați pe copii. Ceea ce doriți să le spuneți, *spuneți-le în rugăciune.* Ceea ce ei nu ştiu să asculte cu urechile, vor primi cu harul."

Aşa spunea şi bătrânul Eusebiu din satul Melissopetra (+1929):
„Decât să tot vorbeşti copiilor despre Dumnezeu, mai curând vorbiți-i lui Dumnezeu despre copiii voştri. Sufletul adolescentului trece printr-o explozie de libertate şi acceptă cu greu sfaturile. Tratați-i pe copii ca pe nişte mânji: puneți-le frâul sau slăbiți-le frâul, după caz. Părinții trebuie să-i iubească aşa cum sunt, şi nu pentru ceea ce ar vrea să fie sau pentru că le seamănă!"

Rolul femeilor rele
La bătrânul Porfirie a venit un tânăr care voia să se căsătorească şi care avea temeri cu privire la firea viitoarei neveste, se temea să nu nimerească peste o femeie rea.
Bătrânul Porfirie i-a zis:
„O femeie rea poate fi pentru tine ocazia de a dobândi Raiul!"

Ispita fumatului
Siluan Athonitul s-a întâmplat să meargă în tren lângă un negustor, fumător pasionat. Acesta a aprins o ţigară şi a simţit nevoia să-şi apere apucătura, zicând că are şi unele avantaje, sau măcar iluzia lor. I-a cerut părerea lui Siluan. Acesta i-a spus:
„Domnule, înainte de a vă aprinde ţigara, rugaţi-vă. Spuneţi *Tatăl nostru."*
Negustorul a răspuns cu mirare:
„Păi nu prea merge să te rogi înainte de fumat!"
Părintele Siluan a zis:
„Orice lucru care *nu merge* cu rugăciunea netulburată, mai bine să nu-l facem."
Pentru a evalua „ispita" fumatului vom spune că, potrivit unei recente clasificări a bolilor, intrate în vigoare în 1999, dependenţa de tutun a fost recunoscută oficial ca boală. Ea ţine şi de „păcat" în măsura în care orice *tăietor al vieţii* este considerat un păcat.
Când cazurile de toxicomanie au ca motiv un *mal sevraj* din copilărie, mijloacele filocalice au succes, dar pot fi asociate cu psihoterapii clasice.

„Vindecarea" viselor
„Dacă suntem chinuiţi de vise urâte, să înmulţim rugăciunea", spune arhim. Teofil Părăian.
Visele urâte reflectă impurităţi, stresuri, traume. Ele reflectă persistenţa unor conflicte psihice.
Vindecând un conflict, „vindeci" şi visul.
Rugăciunea minţii, corectarea mişcării gândirii, cumulul de emoţii pozitive sunt moduri ajutătoare. Se poate apela şi la programare sofronică, atunci când este cazul sau când specificul dizabilităţii o impune.
Un proces de purificare se reflectă în conţinutul visului. Există şi vis „corector" afectiv, care reflectă, simbolic, mutaţia de după o lucrare cu sine. Toate acestea au influenţă asupra stării afective din etapa următoare.

Trezirea conştiinţei prin cifre
O profesoară de matematică îl întreabă pe părintele Teofil Părăian cum să trezească *conştiinţa* elevilor, cu o materie aridă precum cea pe care o predă dânsa.
Părintele Teofil i-a spus *să predea matematica aia cum ar preda Domnul Hristos.*
Profesoara a fost foarte mişcată.
Iar părintele Teofil, în sinea lui, şi-a zis:
„Nu ştiu eu, dacă mi-ar fi spus cineva lucrul acesta, cum aş fi putut să mă achit de îndrumarea asta..."

Remediile părintelui Cleopa
Părintele Cleopa de la Sihăstria era căutat de multă lume pentru cuvânt de folos.
Când i se cerea secretul depăşirii unui impas emoţional, părintele Cleopa răspundea că secretul său este:
„Răbdare, răbdare, răbdare!"
Răbdare înseamnă cel puţin trei lucruri;
-Autocontrol;
-Toleranţă la frustrare;

-Nădejde („răbdare de sfânt", zice Filocalia).

O femeie îi cerea sfat despre bărbatul ei. Era bețiv şi agresiv la beție. A venit o boală peste el, a paralizat, a zăcut un an, şi devenise cel mai virtuos om: citea toată ziua Biblia, vorbea blând, se ruga. Şi Dumnezeu l-a însănătoşit.
Iar după ce s-a făcut bine, a sărit din pat, s-a dus la crâşmă, a venit beat şi a cotonogit-o. Femeia a fugit la mama ei.
„Ce să fac? Cum să-l mântuiesc?" Părintele Cleopa i-a zis: „Mântuieşte-te tu singură. Pe acest om tu nu-l poți mântui. Dar pe tine, da."

O mamă a întrebat: „Ce să facă fiica mea, căci are mare spaimă de întuneric şi de voci!" Părintele i-a răspuns:
„Să facă semnul sfintei cruci, asta să facă!" Şi a întărit rostirea, cu un gest ferm, apăsat, implicând toată ființa: semnul crucii care alungă orice frică, simbolul salvării.

Vindecarea de şovăire (Sporirea capacității decizionale)
Varsanufie din Gaza (+540) a fost întrebat: „Dacă mă rog lui Dumnezeu să-mi dea un răspuns la o *alegere şovăielnică,* cum să prind de veste că răspunsul vine? De câte ori să mă rog ca să capăt un răspuns?"
Varsanufie, numit şi „Marele Bătrân", a răspuns:
„Când nu poți întreba pe bătrân, trebuie să te rogi *de trei ori pentru orice lucru.* Şi, după aceasta (a treia zi) ia seama spre ce înclină inima ta măcar cât un fir de păr. Şi fă aceea. Căci este vădită înştiințarea, şi ea se arată neîndoielnic inimii." *(Filocalia,* voi. XI).
Să te rogi fără obsesia de a căpăta răspuns „ca la carte", ci cu aşteptarea liniştii. Răspunsul se arată sub forma mulțumirii lăuntrice. Sau sub forma înclinației de a face binele. Şi ceea ce alegi atunci trebuie să urmezi cu consecvență.
„Dar de unde ştiu că va urma o alegere bună?" a întrebat un tânăr.
La aceasta, părintele Stăniloaie a răspuns: „Chiar dacă în aparență nu se împlineşte aşa cum am cerut, Dumnezeu o împlineşte aşa cum e bine pentru noi."
Sofrologia a preluat această sugestie a lui Varsanufie. Doar că în loc de a cere de 3 ori, ea recomandă *să ceri* de 21 de ori, în 21 de seri la rând, în acele minute între veghe şi somn (culoarul alfa, natural). Diferența între 3 şi 21 arată oare diferența dintre puterea rugăciunii față de sofrologie? Sau numai semnalează efortul suplimentar de a elibera căile spre abisal în condițiile slăbirii credinței la omul de azi?

Ritualuri la primirea cuvântului vindecător
Un cuvânt de folos nu-i o simplă anecdotă sau aforism rostit „la gura chiliei".
Este un concentrat informațional care poate avea răsunet până-n codul genetic.
Să te apropii fără prejudecăți, fără superstiții, cu despietrire.
Apropie-te spunând încet: „Evloghite, Pater!"
Vii să ceri cuvânt de folos pentru transformarea ta? Un ascet îți poate spune:
„Nu-ți dau cuvânt de folos, că degeaba ți l-aş da! Că oricum tu nu-l vei ține!"
Să fii conştient că, întrebând, „câştigi măcar smerenia", zice Varsanufie din Pustia Gaza.
Unii caută cu suferință, alții cu nădejde. Chiar şi cei împietriți cunosc brusc o deschidere luminoasă la auzul „cuvântului de folos".
Un pelerin a venit la starețul Vasile de la Poiana Mărului şi i-a zis: „Nu am duhovnic. Dă-mi un cuvânt de folos".
Bătrânul i-a răspuns doar atât: „Când nu ai duhovnic, să-l cauți plângând".

PARTEA a III-a
Practici sacerdotale

Cele mai puternice rugăciuni
Care sunt cele mai puternice rugăciuni? Sunt cele spuse din inimă şi cu lacrimi. Aşadar, contează calitatea adresării, *evlavia,* stăruinţa, mutarea cu mintea de la lume la Dumnezeu, mutarea de la trup la duh.
La toate rugăciunile, vei primi un răspuns. Nu există rugăciune fără răspuns. Uneori răspunsul este învăluit; alteori răspunsul nu este cel aşteptat de tine, ci acela care, în profunzime, îţi trebuieşte. Uneori răspunsul vine cu un decalaj de timp; cei slabi se descurajează, dar cei vrednici stăruie.
Putem selecta câteva rugăciuni care au un răsunet particular în fiinţa umană şi produc mai lesne lucrarea vindecătoare.
În primul loc stau: *Rugăciunea Domnească* şi *Rugăciunea isihastă.* Acestea sunt complete şi totale. *Fericirile biblice* sunt şi ele de bază în terapiile spirituale.
Dar pentru că omul este slab şi căzător, şi nu poate lua tot rodul acelor rugăciuni „totale", adăugăm şi altele care au salvat existenţe, au îndreptat patimi şi au adus vindecări.
E vorba de *Rugăciunea Sf. Efrem Sirul, Ectenia cererilor, Molitvele Sf. Vasile cel Mare* şi, mereu la mari înălţimi sufleteşti: *Psalmii.*
Rugăciunea isihastă, ca o practică spirituală esenţială, va fi expusă într-un volum special: *Isihasmul sau meşteşugul liniştirii.*

Rugăciunea isihastă este un mare dar pentru cel care caută „cum să ne purificăm, cum să ne iluminăm şi cum să ne desăvarşim" (am citat din subtitlul *Filocaliei).*
Rugăciunea isihastă este personală, este tainică, este iniţiatică: se întemeiază pe transmiterea de la îndrumător la ucenic. Procedeul rugăciunii lui Iisus poate fi cunoscut de oricine, dar cu o remarcă: lucrătorul *în lume* (mirean) va trebui să practice numai faza „rugăciunii lucrătoare".
Procedeul „rugăciunii minţii în inimă" se practică prin repetarea stihului isihast: „Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă". Acesta este stihul cel scurt, de cinci cuvinte, şi aşa l-am preluat de pe Sf Munte Athos. Se practică însă cu folos stihul dezvoltat: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul".
Condiţiile concentrării, meşteşugul, asceza exterioară şi interioară, le poţi afla numai de la călăuza spirituală.
Atitudinea lăuntrică este de primă importanţă. Se realizează acel stadiu de linişte, când „tac gândurile ca să vorbească Dumnezeu".
Cei care nu au un îndrumător (duhovnicul poate fi îndrumător numai dacă el însuşi a practicat şi dobândit această lucrare) nu vor depăşi 15-20 minute de rugăciunea minţii în inimă. Efectele sunt, la râvnitori, o stare de trezie, şi un prim stadiu de *isihia:* liniştea lăuntrică, un temei de sănătate şi bunătate.

Rugăciunea Domnească
Întrebat ce foloase „miraculoase" i-a adus tabăra isihastă din iulie 1995, un participant tânăr şi fără ipocrizie a răspuns, în plină emisiune TV: „Mi-a reamintit rugăciunea *Tatăl nostru!"*
Tatăl nostru este cea mai puternică rugăciune creştină; este o cale de purificare şi iluminare, cum spune *Filocalia.*
Un bătrân spunea: Dacă vrei să ţi se ridice o piedică din cale, să spui *Tatăl nostru* de şapte ori.
În practica isihastă, rugăciunea împărătească se rosteşte înainte de concentrarea monologhică. Mântuitorul ne învaţă: „Iată cum trebuie să vă rugaţi: ≪Tatăl nostru care eşti în ceruri!≫" (Matei 6:9)

Aşadar, vom zice „Tatăl nostru" la începutul meselor şi la începutul oricărei lucrări, şi la început de meditaţie isihastă.
Un isihast, atestat în *Pateric,* folosea ca procedeu unic numai repetarea necontenită a rugăciunii *Tatăl nostru.* El începea această rugăciune seara, o spunea toată noaptea, o termina dimineaţa. În tot acest timp, el o recita mental doar o singură dată, nebăgând de seamă că a trecut noaptea... Căci, în timpul rugăciunii inimii, survine acel *prezent liturgic,* sau prezentul continuu, când mintea este eliberată de percepţia temporală convenţională.

Cum se rosteşte *Tatăl nostru*
Mai întâi, vrem să înlăturăm entuziasmul unora pentru practici tehniciste sau sincretiste.
Într-un tratat de „exerciţii spirituale" (revoluţionar de altfel) se propune procedeul ritmării / sincronizării cu respiraţia, astfel: primul cuvânt e spus pe inspiraţie, al doilea pe expiraţie, al treilea pe inspiraţie şi tot aşa. Deşi autorul acestei metode a ajuns sfânt în calendare (pentru alte fapte, nu pentru acest procedeu!), metoda sa, tehnicistă şi corporală, nu a fost practicată.
Este limitativă şi recitarea medicală a rugăciunii, asociind fiecare propoziţie cu anumite glande endocrine, sau cu anumite plexuri. Acest procedeu poate fi aplicat doar în tratamente specifice, şi nu precum lucrare zilnică spirituală.
De-a dreptul zadarnic şi precar s-a vădit procedeul sincretist, de asociere a acestei rugăciuni cu concentrarea pe fiecare *chakra,* cu scopul activării „forţei spirituale cosmice". E un procedeu hibrid şi nefolositor.
Rugăciunea împărătească *Tatăl nostru* se rosteşte simplu, ţinând mintea şi inima „nedezlipite de Dumnezeu".
Părinţii din pustia sketică ne mai îndeamnă s-o rostim „din inimă şi cu lacrimi".
Este bine ca, de fiecare dată când e cazul rostirii ei, să fie spusă *de două ori* consecutiv. Prima dată: cursiv, dulce, cu căldură. A doua oară: la fel, dar în plus, îndreptând atenţia spre cuvintele cheie, menţinându-le mult timp în minte. Astfel practicianul iese din mecanica rostirii şi realizează o trăire mai profundă.

Care sunt cuvintele cheie? Din prima parte a rugăciunii (partea **iluminatorie**) acestea sunt: *Tatăl, Numele, Împărăţia, Voia.* În partea a doua (care e predilect „**vindecătoare**") cuvintele cheie sunt: *Pâinea, Iartă, Ispită, Izbăveşte.*

Fiecare dintre aceste cuvinte au o semnificaţie vastă şi un efect imens. S-au scris tratate întregi despre aceasta.
Deşi în prealabil putem aprofunda sensurile acestor cuvinte, totuşi, în timpul rugăciunii, evităm orice teologhisire, orice comentariu filosofic sau teologic pe marginea lor, pentru a lăsa mintea să se pătrundă de adevărul divin şi pentru a obţine starea de isihia (linişte lăuntrică).

Practica celor 9 Fericiri: terapie şi iluminare
„Fericirile" (*din Predica de pe Munte)* propun şi prilejuiesc o terapie şi o iluminare. Ele au o parte terapeutică şi una iluminatorie.
În analogie cu *Rugăciunea Domnească,* ea însăşi având două părţi, fluid unite: prima parte este iluminatorie; a doua este terapeutică, vindecătoare.
Ca, de altfel, toată învăţătura Marelui Doctor Hristos, care este vindecare-iluminare-mântuire: vindecarea trupului (terapie), a minţii (iluminare), a duhului (mântuire).

Foarte didactic vorbind, zicem că:
-Fericirile 2-5 sunt terapeutice;
-Fericirile 6-9 sunt iluminatorii;

În realitate, ele toate sunt un ansamblu soteriologic.

Nefericirea este agitația minții.
Fericirea este liniştea minții.
Cele 9 Fericiri scot din mental germenii nelinişţii, ai agitației, ai frustrării, ai rumegării de gânduri. Scot din minte prejudecăți zdrobitoare, între altele: că hulirea ar fi înjositoare, suprimantă. Mintea, purificată de acest balast, este mintea sănătății.
„Fericirile" dau şi şocul iluminării.
La drept vorbind, iluminarea nu este un spectacol fosforescent: ci, iluminarea este un aspect al deplinei sănătăți.

Fericirea întâi:

„Fericiți cei săraci cu duhul că a lor este împărăția cerurilor”.

Şocantă, paradoxală rostire; ea are rol aparte: de a produce „încălzirea ascetică", a face corectarea firii, corectarea mişcării minții, corectarea „agitației", trecerea minții spre un registru special de percepție, valorizând exact ceea ce pare mai disprețuit în om: *sărăcia duhului.* Valorizând la maximum „piatra" pe care meşterii o „aruncă", dar Mântuitorul face din ea „piatra unghiulară".
Este şi fericirea stării naturale: încurajarea ei, elogiul ei. Săraci cu duhul: gradul zero al imaginației, al viciului, al egoului. Starea-copil care a dobândit împărăția. Fericirea „kenosis".

Fericirea a II-a:

„Fericiți cei ce plâng, că aceia se vor mângâia".

Interiorizarea acestei „fericiri" tămăduieşte intoleranța la frustrare.
Plânsul este un semn al nesuportării frustrărilor.
Sunt mai multe feluri de lacrimi şi de plânsuri.
Există tristețea *mortifer* şi cea *salutifer.*
Mântuitorul se referă la cea foarte des întâlnită: a celor depăşiți de posibilitatea de a îndura frustrările de tot felul.
Plânsul intoleranței, al jenei, al excluderii.
Dar plânsul este valorizat ca semn care atrage mângâierea. Ca slăbiciune care cheamă un beneficiu.
Plânsul nu inferiorizează, ci valorizează.
Dar mai ales, repară frustrările... Tămăduieşte *intoleranța la frustrare,* boala românilor la acest răgaz de veac.

Fericirea a III-a:

„Fericiți cei blânzi, că aceia vor moşteni pământul".

Prin aceasta se realizează terapia agresivității. Nu prin pedepsirea ei, ci prin transformarea sa în opusul ei.
Hristos nu-i „didactic", ci practic: arată ce beneficiu imens vor avea cei care vor topi agresivitatea şi se vor îmblânzi.
Hristos face o promisiune (sau o revelare) mare: *Cei blânzi vor moşteni pământul!* Omul reacționează puternic pozitiv la sugestia *moştenirii.* Şi când i se conferă o moştenire atât de

însemnată, mintea cunoaşte o transformare, o mutaţie: trăirea predestinării. El înţelege spontan că blândeţea este foarte rentabilă, predestinată! O încurajare teribilă, o recompensă fertilă...
Perspectiva răsplătirii blândeţii topeşte agresivitatea (inconştientă adesea).
Un psihoterapeut poate folosi această revelaţie în tratarea complexului Cain.
Am cunoscut un duhovnic care dădea canon „medical" repetarea unei „fericiri", aleasă în funcţie de lacuna morală sau temperamentală a penitentului, sau în funcţie de o dizabilitate psihică. La mulţi din satul unde păstorea le-a cerut repetarea Fericirii a II-a, asociată cu mătănii.
El indica repetarea acelei Fericiri în perioada postului, cu care o asocia.
El obţinea rezultate însemnate într-o comunitate rurală. Astăzi el are 92 de ani. Nu-şi etalează merite în „îmblânzirea" satului (care, prin anii '60, era renumit prin bătăuşii săi şi prin dispreţul general al „blândeţii", considerată o slăbiciune!).
El îmi zice: De altfel, repetarea consecventă a „fericirilor" a fost propriul meu canon, ca să nu se învârtoşeze mintea.

Fericirea a IV-a:

Fericiţi cei ce flămânzesc şi cei ce însetează pentru dreptate, că aceia se vor sătura".
Tămăduieşte reacţia de primaritate. Deci tămăduieşte primitivismul nostru, dependenţa de biologic, cedarea la înfometare şi sete. Vom înţelege şi la propriu şi la figurat. Şi sete biologică şi sete de dreptate. Tămăduieşte nerăbdarea, tămăduieşte impulsivitatea, (căci cei însetoşaţi de dreptate pot lesne deveni impulsivi, primejduiţi). Iar când această îndemnare hristică ne spune: „Fericiţi cei însetaţi de dreptate!" reuşeşte să prevină reacţia de impulsivitate, sentimentul revoltei, al nerăbdării şi, spuneam, previne reacţia de *primaritate,* care este şi o trăsătură naţională.
Noi avem temperamente de primaritate. Adică, la o insultă, reacţionăm imediat; la o lovire reacţionăm imediat.
Orientalii, iată, nu reacţionează imediat. Orientalii au reacţii de secundaritate. Dacă l-ai lovit sau l-ai vexat pe un chinez, el nu reacţionează deloc, amână replica, revanşa.
Amânarea înseamnă îmbunătăţirea reacţiei. El o îmbunătăţeşte în două moduri: fie creştineşte, adică, anulând-o; fie vicleneşte, făcând-o subtilă şi atât de dureroasă, încât o păţeşti întreit. Picătura chinezească, da?
Noi, creştinii, ca să exersăm reacţia de secundaritate, îmbunătăţim răspunsul la o vexare întorcând şi celălalt obraz. Iertând. Vindecând. Este cel mai bun răspuns.

Fericirea a V-a:

„Fericiţi cei milostivi, că aceia se vor milui".

Este terapia egoului, a hipertrofiei egoului.
Multe tulburări de personalitate sunt cauzate de egoul hiperdezvoltat.
Cei care se suspectează de egoism, trebuie să opteze pentru Fericirea a 5-a.
Milostenie = ofrandă. Eul este simbolizat în obiecte. Câte posesiuni aduni, atâta egou hrăneşti, manifeşti. Şi invers: câte obiecte dăruieşti, atâta egou arunci, eliberezi, mântuieşti.

Fericirea a VI-a este din seria *Fericirilor iluminării:*

„Fericiţi cei curaţi cu inima, căci aceia vor vedea pe Dumnezeu."

Rugăciunea minţii în inimă îţi purifică mintea de gânduri, de amintiri, de necazuri, de griji.

Purificarea creează condiția iluminării. Nu îți aduce prompt iluminare, ci condiția iluminării. Ce înseamnă: „Îl vor vedea pe Dumnezeu"? Vor trăi starea teoforică sau *teofania,* arătarea lui Dumnezeu.
Este posibilă vederea lui Dumnezeu chiar în viața aceasta! spune Simeon Noul Teolog.
Mulți se îndoiesc. Stă scris că nu poți să-L vezi pe Dumnezeu şi să mai trăieşti după aceea. Ce înseamnă asta?

Asta înseamnă:
1) Fie că Îl vezi pe Dumnezeu doar în clipa finală a morții, dacă ai trăit la mari înălțimi sufleteşti;
2) Alt sens: dacă L-ai văzut pe Dumnezeu, nu mai poți supraviețui lumescului. Devii altceva, devii altcineva. Nu mai eşti din lumea aceasta.

Simeon Noul Teolog zice că poți să-L vezi în condiții cu totul şi cu totul excepționale pe Dumnezeu în timpul vieții.
Unii „văzători" spun că au avut parte de arătări divine. Este mai curând vorba de medierea prin „mesageri" care sunt îngerii. *Anghelos* înseamnă veste. Adică Dumnezeu se vesteşte -îşi vesteşte un aspect al voii sale printr-un *anghelos,* printr-un vestitor, care desigur, nu este umanoid, nu seamănă cu un omuleț.
Este o vestire atât de puternică încât poate avea concretețe luminoasă.
O să revenim altă dată la relația dintre viziune şi „informațional" divin.

Mulți se apropie de un informațional special. Prin inspirație sau prin viziune. Câtă vreme mai ai impurități, „viziunea" este deformată de elaborări subiective.
Purificarea viziunii. Cum se purifică o viziune? De ce trebuie să o purificăm? Poți să ai o viziune care este plină de elaborări subiective, de impresii subiective, de impurități personale, din imediat sau din depărtat, din ancestre.
O viziune, ca să ştii că este tot mai aproape de informaționalul divin, trebuie purificată şi ştim că Antonie cel Mare spunea ucenicului său: „Azi a venit la mine îngerul şi i-am spus să plece". Ucenicul s-a speriat şi Antonie i-a zis: „Nu te speria, să faci la fel când îngerul vine la tine: să-i spui să plece".
De ce? Dacă a fost cu adevărat îngerul, el ştie de ce l-am alungat. Dar dacă nu a fost cu adevărat, bine am făcut că l-am alungat. Şi va veni mâine încă o dată, dacă sunt într-o stare receptivă, îi spun să plece şi mâine. Şi va mai veni încă o dată. De fiecare dată când el va veni, va veni mai purificat de adaosurile tale subiective.
Purificarea viziunii se face prin înlăturarea viziunii. Pentru că în primele faze ale vieții contemplative, viziunile au multe elaborări personale şi scenarii personale. Dar pe măsură ce le spui să plece, ele revin mai curate, până ce într-o zi, când vei avea harul şi experiența lui Antonie, viziunile vor fi atât de curate încât poți să speri la atingeri teoforice, aproape de informaționalul dumnezeiesc.
Cine optează pentru Fericirea a 6-a, înseamnă că are predilecții spre iluminare.

Fericirea a VII-a:

„Fericiți făcătorii de pace, că aceia fiii lui Dumnezeu se vor chema".

Este o Fericire iluminatorie.
Ce înseamnă „Făcătorii de pace?". În primul rând, ne referim la pace interioară. Cu cât veți face mai multă pace interioară, cu atât vor veni efluvii de pace spre cetatea agitată şi suferindă, care este Bucureştiul actual, sau Europa actuală, şi care au nevoie de această pace.

Un grup care se roagă este un nucleu morfogenetic, adică născător de forme energetice bune. Într-o stare de contemplaţie, sunteţi nişte emiţători de câmpuri morfogenetice în Bucureştiul acesta năcăjit şi agitat şi suferind.
Se aşază un strop de pace în sufletele concetăţenilor noştri, chiar dacă ei nu ştiu.
Important este ca făcătorul de pace să simtă că a făcut pace în el.
Ioan Gură de Aur spune: „Roagă-te şi pentru altul". Pentru pacea altora. E bine să te rogi pentru altul, dar Dumnezeu nu vrea trândăvia acelui „altul". Chiar dacă te rogi pentru altul, primul beneficiu va fi al tău. Dacă acel „altul" e bolnav, neputincios, atunci îl ajuţi.
În tot cazul, când te rogi, primul efect înălţător îl resimţi tu însuţi, spune Ioan Gură de Aur.
Această Fericire dezvăluie taina şi condiţiile *înfierii* divine. Vei fi înfiat de Dumnezeu Tatăl dacă vei cere înfierea cu vrednicie, cu evlaghie şi cu isihie.

Fericirile a VIII-a şi a IX-a:

„Fericiţi cei prigoniţi pentru dreptate, că a lor este împărăţia cerurilor".
„Fericiţi veţi fii când vă vor ocări şi vă vor prigoni din pricina Mea, şi vor zice tot cuvântul rău împotriva voastră, minţind. Bucuraţi-vă şi vă veseliţi, că plata voastră multă este în ceruri."

Dacă Fericirile VI şi VII sunt Fericirile **Iluminării** ***prin asceză,*** Fericirile VIII şi IX sunt ale **Iluminării** ***prin martiriu***. Prin ultima probă a sfinţirii, care este martiriul.
Căci asceza oricât de puternică ar fi, nu ne duce chiar până la identificarea cu Hristos. Numai martiriul.
A fi prigonit pentru dreptate. Se referă la martirii justiţiei terestre.
A fi prigonit pentru Hristos. Înseamnă martiriu pentru justiţia divină.
Sunt cele două forme ale martiriului: cu d mic = dreptate; cu D mare = Dumnezeu. Sunt cununi ale desăvârşirii omeneşti.

În plan terapeutic, „Fericirile" pot preveni prăbuşiri personale şi pot prilejui înfloriri spontane, înflăcărări vindecătoare. Extensia emoţiilor pozitive. Iar emoţiile pozitive sunt vindecătoare.

Ştergerea surselor psihogene.
Fericirile pot rezolva aşadar probleme emoţionale, nevroze, tulburări de personalitate (deprimare, atimie, obsesii, complex de persecuţie). Pot „recicla" afecte negative (inferioritate, devalorizare) mutând mintea în planul afectelor pozitive. Preschimbând plumbul depresiei în aurul înseninării.
Transformă psihologia de învins în psihologie de învingător, prin credinţă, prin revelarea puterii celui „slab".
Corectează astfel factori afectivi implicaţi în echilibrul psiho-somatic şi-n destin.
Sunt, în întregul lor, un excelent corector al mişcărilor căzătoare, psihogene, ale minţii.

Corectarea mişcării minţii
„Fericiţi cei ce plâng..." Aşa sună o mare descoperire terapeutică: a da un sens pozitiv suferinţei. A da suferinţei un sens transformator. Mintea care dă sens pozitiv plânsului sau suferinţei grăbeşte vindecarea.
Tristeţea, mânia, nemulţumirea, osândirea — sunt mişcări greşite ale minţii.
Psihologia vestică le numeşte „emoţii distructive".
Psihologia orientală vorbeşte de „cele 4 otrăvuri ale minţii".
Mânia, invidia sunt otrăvuri puternice, sunt auto-otrăviri.
Intoleranţa la frustrare (însetare, înfometare) îngustează mentalul.

Tristețea, plânsul diminuează prezența persoanei în lume şi, când atinge nivelul „mortifier", produce depresie.
Non-blândețea, osândirea semenului - sunt semne ale complexului Cain.
Puterea de şocare, de avertizare a celor 9 Fericiri corectează asemenea mişcări patogene ale minții.

Cum se practică „cele 9 Fericiri"?

În mod curent, la creştinii practicanți, se face în context liturgic. În mod special, se face de către psiho-terapeut care le asociază modurilor de *decondiționare mentală.* Şi care, în prima fază, se serveşte de toate 9 „Fericiri", creând condiția trecerii de la simțuri la duh. În faza a doua, el alege spre interiorizare una dintre cele 9 Fericiri, în funcție de dizabilitatea psihică individuală.

În context liturgic, vedem că Fericirile sunt plasate în prima parte a slujbei şi purifică mintea de apăsări şi îndoieli pământene, pregătind penitentul pentru taina euharistiei.

După „teologia fericirilor", să spunem şi un cuvânt despre „fiziologia" lor.

S-a studiat *chimia fericirii* şi s-a constatat că corpul nostru produce şi un „drog" — se cheamă *endorfină.* Un narcotic.

Aşa cum bolnavii în mare suferință trebuie să ia narcotice — există un stadiu când nu se poate altfel: incurabilul ia narcotice, sub supraveghere. Narcoticul ce face? Blochează calea la suferință.

Ei bine, trupul nostru, produce el singur un narcotic, o substanță psihedelică. Este endorfina. Un fel de morfină subtilă şi grozavă.

Aflăm astfel că există şi narcotice „la purtător", produse de trup.

Cum, în ce condiții trupul poate produce endorfine?

Endorfina este „molecula fericirii". Substanță calmantă, şi apropiată de opium, ca efecte. Acest drog uman, care prezidează chimia stării de bine, a fost descoperit în 1975. „Vărul" vegetal al endorfinei ar fi macul...

Vincent Borel, care a studiat „chimia dragostei", observa mecanismul natural al corpului: Hipotalamusul, centrala chimică a creierului, stimulat fizic (prin hormoni volatili, de pildă), sau psihic (prin memoria afectivă, din hipocâmp), inundă corpul cu un val de amfetamine naturale (dopamină etc). Starea de bine se extinde, până la euforie.

Când această „uzină de amfetamine" este pusă-n mişcare de amorul fizic, corpul este solicitat tot mai mult şi după 2-3 ani survine un surmenaj amoros chimic, creierul nu mai poate elabora suficient endorfina, acea morfină umană naturală.

Fericirea care depinde de un obiect exterior este trecătoare.

Fericirea care decurge din interior, din progresie spirituală, din stabilitatea minții - este cea care durează.

Rugăciunea minții în inimă poate facilita ea însăşi secreția de endorfina, mai ales în faza incipientă, în faza lucrătoare.

În practica isihastă, incidența cu „chimia fericirii" este secundară.

În faza „coborârea minții în inimă", ştim că se produc efecte medicale însemnate, între altele activarea acelei „inimi" energetice, care este *thymos,* glanda timus. Timus-ul este un corector energetic, implicat în sporirea imunității, dar şi-n acea stare numită „protimie". *Protimia,* sau înflăcărarea inimii, şi *agalia,* sau veselia duhovnicească, sunt paşi importanți în dobândirea unei fericiri stabile.

Am făcut aceste referințe medicale pentru că ele dau posibilitatea terapeutului să controleze mai bine intervenția sa corectoare. Dar, după toate acestea, vom observa că practica celor 9

Fericiri are efecte spirituale care depăşesc orice altă referinţă. Ele reuşesc acea mutaţie de la simţuri la duh care, în final, au o încununare soteriologică.

Rugăciunea lui Efrem Sirul pentru despătimire

Vindecarea de patimile cele multe se face prin „ascultare". Ascultările sau „slujirile" sunt stabilite de îndrumător sau de duhovnic şi sunt atent observate în timp; ele sunt date sub formă de lucrări specifice, sub formă de canon sau penitenţă, dar mai frecvent sub formă de împlinire a unei munci pentru „tăierea voii", pentru micşorarea egoului, pentru moderarea aroganţei, pentru stimularea unei atitudini „slujitoare" faţă de semen, pentru sporirea smereniei.

În multe cazuri, împătimirea se manifestă ca psihopatie, ca nevroză, ca dizarmonie psihică. Iar despătimirea este o grea lucrare de echilibrare a personalităţii. Numai după o bună despătimire, ucenicul primeşte îngăduinţa să practice rugăciunea isihastă văzătoare.

Rugăciunea lui Efrem Sirul este folositoare pentru auto-despătimire şi întărire personală. Se citeşte zilnic, pentru conştientizarea impurităţilor, a „toxinelor" psihice şi pentru înlăturarea lor din minte, purificând mintea, sporind sănătatea psihică.

Textul rugăciunii lui Efrem Şirul

„Doamne şi Stăpânul vieţii mele! Duhul trândăviei, al grijii de multe, al stăpânirii peste alţii şi al grăirii în deşert depărtează-l de la mine.

Iar Duhul curăţiei, al gândului smerit, al răbdării şi al dragostei dăruieşte-l mie, robului tău.

Aşa, Doamne, Împărate, dăruieşte-mi să-mi văd greşalele mele şi să nu osândesc pe aproapele meu. Că binecuvântat eşti în veci vecilor. Amin."

Osândirea ca omorâre simbolică

Esenţa acestei rugăciuni este exprimată în fraza ultimă: să discern în mine însumi şi să nu osândesc pe aproapele meu.

„Să nu osândeşti": este o aprofundare ultimă a poruncii a şasea; Să nu ucizi.

De bine, de rău, omul civilizat a ajuns să-şi controleze tendinţa de a ucide, şi acest control i-a adus mult bine.

Dar el, omul modern, n-a putut înfrâna tendinţa de a osândi, adică de a ucide cu gândul, cu vorba, cu explozii emoţionale negative, cu emiteri spontane de unde cerebrale theta, cu defăimarea, cu ocara.

De aceea spunem că osândirea semenului este o ucidere simbolică. Şi, deşi este simbolică, adică nevăzută uneori şi nesângeroasă aparent, urmările ei sunt jalnice. Mai ales pentru persoana care nu-şi controlează osândirea, căci ea va suferi tulburări afective, neuronale şi uneori somatice. Rugăciunea lui Efrem Sirul este un binevenit medicament.

Dar ea trebuie făptuită cu mintea şi cu trupul. Adică să fie precedată de mătănii şi închinări (ca lucrare a trupului) şi de multă stabilitate în timpul rostirii ei (ca lucrare a minţii, concentrare) şi mereu sentimentul că nu faci singur această lucrare, căci *nu poţi reuşi de unul singur,* ci o faci împreună cu Mântuitorul şi îi simţi darul. Când spui „Doamne", simte-I prezenţa, nu imaginea. Numai când ai simţit realmente că nu lucrezi singur, ci cu El, puterea ta se restabileşte, sporeşte.

Viziunea de la Colibele Arse

La Sf. Munte Athos am căutat schitul Colibele Arse, de care este legată o întâmplare petrecută în anii '50.

A venit acolo un mirean, dorind să se călugărească. Dar mica obşte de la schit a constatat că nu-i bun de călugăr. Nu avea pic de chemare, era leneş şi fără râvnă, nu era atras de preocupări duhovniceşti. Dar a fost îngăduit să rămână la schit, să lucreze ca argat.

Într-o zi, el a auzit la slujbă cuvintele Evangheliei: „Nu judecaţi ca să nu fiţi judecaţi".

El şi-a zis imediat în gând: „Ticăloase, cel puţin această poruncă s-o împlineşti". El s-a ţinut mereu de această poruncă, adică nu a osândit pe nimeni, nu a invidiat pe nimeni, nu a batjocorit pe nimeni, nici cu gândul.

În apropierea morţii, el a avut o viziune: L-a văzut pe arhanghelul Mihail ţinând în mână o hârtie pe care erau scrise toate păcatele lui şi lipsea de acolo un singur păcat: cel al osândirii aproapelui! Adică avea o singură virtute; dar aceasta a atârnat greu, căci se zice: dacă nu ai osândit, nu vei fi nici tu osândit la judecata finală. Deci vei fi mântuit! Şi arhanghelul Mihail a rupt hârtia cu păcate, omul scăpând de osânda veşnică, primind salvarea.

Bătrânii de la Athos au confirmat această viziune, ca validă şi venită de la Dumnezeu, şi întâmplarea a fost trecută în *Pateric,* de unde am aflat-o noi.

O împlinire trage pe alta

Cultivarea consecventă a unei singure puteri (virtuţi) atrage după sine o suită de alte virtuţi, eliberarea. De aceea spuneam, este important să repetăm mai des ultima frază a rugăciunii lui Efrem Sirul:

„Dăruieşte-mi, Doamne, să-mi văd greşalele mele şi să nu osândesc pe aproapele meu".

Dacă ţii mintea nedezlipită de această propoziţie şi o repeţi zilnic interiorizând-o, ai creat premisa eliberării.

Premisa eliberării este: discernământul şi expulzarea trufiei. Discernământul: vederea greşelilor tale, ca smerire, dar şi ca întărire: greşelile tale, nu ale „adversarului", sunt sursa conflictelor, eşecurilor, bolilor...

Migrenele, cefaleea: opriri de la păcat

Doctorul S.N. Lazarev povesteşte că o femeie a venit la el cu mari dureri de cap. Doctorul i-a observat starea şi i-a spus: „V-aţi supărat crunt pe soţ, aseară în jurul orei 7". Femeia a confirmat uimită: „Da, l-am ocărât". Doctorul i-a explicat că ocara (nimicire simbolică a semenului) încalcă o lege divină. Iar migrena a apărut, nu ca s-o pedepsească, ci ca s-o oprească de la sudalmă. Restabilind legea iubirii, prin iertare, recapeţi sănătatea.

Aşadar, osândirea semenului se plăteşte şi pe Pămant, aici şi acum. Sunt două trepte de gravitate ale acestui rău:

a) robia minţii;

b) scindarea minţii.

„Nu fi robul supărării", zicea un ascet. Supărarea este robie, adică blocaj energetic, îngustarea minţii. Doctorul Lazarev tratează o cefalee, ajutându-l pe om să-şi mute gândul de la ură la pace, sădindu-i un gând pozitiv.

„Scindarea" personalităţii, adică schizoidia, arată că mânia şi ura persistă şi se fixează în caracter.

Cele patru robiri şi cele patru dezrobiri

Rugăciunea lui Efrem Sirul este o recapitulare a tabloului „legărilor". Este utilă această reamintire, ca întărire a supraeului.

Cele patru legări sau patimi sunt:

1) *Trândăvia,* adică absenţa preocupării de mântuire, inerţia mentală, akedia, întunecarea rugăciunii.

2) *Grijile,* adică păcatul, adică rumegarea de gânduri rele, răspândirea minţii, angoasa.

3) *Patima stăpânirii peste alţii,* legată de hipertrofia egoului, paranoia, infantilism, autoritarism, posesivitate, gelozie, suspiciune.

4) *Patima grăirii în deşert.*

Paragraful următor al rugăciunii lui Efrem Sirul, prin evocarea celor patru virtuți esențiale, prilejuieşte programarea minții cu trăsături profund pozitive:
1) duhul curăției;
2) gândul smerit;
3) răbdare;
4) dragostea „agapică".
Observăm că sunt reluate, cu alte cuvinte, patru din cele 9 Fericiri.

Cum se practică rugăciunea despătimirii?
Cu trupul şi cu mintea. Osteneşte-ți trupul şi va seca trufia. Înainte de a repeta rugăciunea, se bat 3 mătănii. După fiecare frază, se bat câte 3 mătănii. Şi se încheie cu 3 mătănii.
Asceza trupului are două aspecte: unul dinamic, altul static: metania şi stabilitatea perfectă. Păstrarea stabilității este o lucrare corporală mai grea decât muncirea.
Tendințele agresive sau patimile sexuale se domolesc, când este cazul, prin sute de mătănii. În acest timp, se practică un regim alimentar vegetarian şi postul supravegheat. „Seacă stomacul şi mor patimile" zicea Petru cel Mic Atonitul (+ 1958).
Atitudinea mentală, pe timpul practicii: să simți că nu poți reuşi prin tine singur, ci cu ajutorul lui Hristos. Când zici „Doamne şi stăpânul vieții mele", să-I simți prezența vie, cum El lucrează în tine.
„Dăruieşte-mi" se repetă de 3 ori în textul rugăciunii. Asta înseamnă că tu lucrezi ca să rodească DARUL. Căci, la urmă, despătimirea şi minunea sunt daruri, iar lucrul tău consecvent este doar pregătirea darului.
Dispare orice gând de victimizare şi de auto-compătimire. Complexul persecuției şi al victimei arată că tu osândeşti semenul, îl simți agresiv, persecutor. Simte mai ales că tu eşti micşorat de patimi, gata pentru despătimire.
Rugăciunea lui Efrem se practică mai ales în crize afective, în şocuri emoționale. O vor practica şi cei care mai luptă cu patimile lor. În perioada de criză, ea poate fi făcută de 9 ori pe zi. După ce furtuna emoțională a trecut, după ce nestăpânirea pătimaşă a fost învinsă, după ce starea sufletească se aşază în senin, rugăciunea lui Efrem se face de două ori pe zi, ca o profilaxie spirituală.

Molitvele Sfântului Vasile cel Mare

Exorcizări publice şi private
La 1 Ianuarie, în bisericile creştine, după liturghie, se citesc *Molitvele* (sau *Exorcismele)* lui Vasile cel Mare.
Astfel că, de Anul Nou, oamenii au şansa să afle şi conținutul, şi puterea Exorcismelor teologice de bază. Toți pot să beneficieze de cea mai eficientă „dezlegare" şi alungare a răului din om şi ardere a impurităților adunate un an de zile.
Cine este invitat cu precădere să asiste la slujbele în care se citesc exorcisme? Ele, exorcismele, îi ajută întâi pe cei cu un dezechilibru psihic; dar ele fac bine şi-n cazul unor boli somatice care au origine psihică.
Aşadar, la 1 Ianuarie, se citesc rugăciunile alungării răului pentru toți creştinii. Ele se citesc public pentru că „orice om este virtual bolnav şi muritor", el este supus căderii, iar curățirea sau dezlegarea ciclică îl mențin sub binecuvântare şi protecție divină.
Exorcismele anuale se asociază benefic cu dezlegările pe care le dau duhovnicii la spovedanie şi împărtăşanie.
Molitvele lui Vasile cel Mare sunt *tainice.* Nu reproducem aici textele celor trei rugăciuni; ele se află în Molitvelnice, dar citirea personală nu este avuată. Ele se citesc de preoți special rânduiți, sau ierarhi, în context special. Nu trebuie citite prea des, pentru ca efectul lor percutant să nu se

tocească. (La fel cum tehnicile proiective, în psihoterapie, nu trebuie aplicate prea des aceleiaşi persoane.) De aceea, ele se citesc public doar o dată pe an; ca o eliberare de posibila acumulare inconştientă a răului. La unele biserici se citesc săptămânal, după Sfântul Maslu. Această practică este dezavuată.
La mănăstirile unde se fac exorcizări, ele se citesc când este cazul.
În cele ce urmează, dăm câteva explicaţii privind acţiunea de purificare şi vindecare.
Molitvele sau exorcismele Sfântului Vasile sunt un ansamblu de trei rugăciuni. Ele au o succesiune terapeutică şi sfinţitoare foarte precisă.

Prima molitvă: Denunţarea tăietorilor vieţii
Citirea primei rugăciuni, de către preot, pregăteşte terenul minţii pentru alungarea răului. Despietreşte inima şi activează străfundul religios al omului. Zdruncină legătura diavolească, prin memoria divinului din om.
În timpul rugăciunii sunt denunţaţi „tăietorii vieţii", sunt denunţate forţele răului care alungă pe Dumnezeu din om.
Cine alungă pe Dumnezeu din om? Cine „taie" viaţa? Iată; neascultarea sau răzvrătirea luciferică, lenea, plictisul, alcoolul, drogurile, lăcomia, dorinţa de putere, dorinţa de a mânui forţele răului (magia).
Tăietorii vieţii şi „legătorii" sunt zdrobiţi prin puterea rugăciunii.

A doua molitvă: Desfacerea legăturii sau „alungările"
A doua rugăciune rupe legătura malefică sau vicioasă, desface blocarea hipnotică (sau autohipnotică, la superstiţioşi). Ruperea legăturii se face prin repetarea poruncii de alungare, în numele lui Hristos.
Aceasta este partea cu „blestemele".
Este bine să ştim că Vasile cel Mare n-a folosit niciodată, în aceste molitve, termenul „blestem" (*„katara",* în greceşte). El a folosit termenul grecesc *exorkiso se,* adică „te alung pe tine". Formula sa completă este: „Te alung pe tine, mai marele răului şi al hulei". În româneşte, s-a tradus termenul „te blestem" pentru a impresiona şi şoca imaginaţia penitentului, ca eliberarea să fie mai eficientă.
Vasile cel Mare mai foloseşte formula „să te certe Domnul" sau „te cert cu puterea Domnului": aceasta este o formulă clasică de protecţie psihică şi alungare a răului.

A treia molitvă: Umplerea „golului de posesiune"
A treia parte din Molitvele lui Vasile cel Mare prilejuieşte umplerea golului rămas după alungarea răului (golul de posesiune). Căci mintea curăţită poate fi inundată rapid de răul alungat. De aceea, ea trebuie umplută cu „păzitorii vieţii", cu numele lui Hristos, cu reinstalarea prezenţei lui Dumnezeu în minte. A treia rugăciune întăreşte biruinţa alungării răului şi preamăreşte curăţenia şi viaţa.
Oamenii care participă îşi rostesc numele. Fiecare îşi rosteşte numele său, cu voce tare sau în gând; căci, deşi rugăciunea este publică, fiecare dintre cei ce participă se dezleagă personal şi se reîntoarce la Hristos personal.
Salvarea este personală, chiar dacă prăbuşirea poate fi colectivă...

Psalmii şi vindecarea

Zece Psalmi cu efecte terapeutice particulare
S-a constatat că citirea consecventă a unor texte biblice îmbunătăţeşte climatul psihic, făcându-l favorabil restabilirii sănătăţii. Am auzit despre medici care şi-au selectat un „repertoriu" de texte biblice, pe care le rostesc atât pentru spiritualizarea actului medical clasic, cât şi ca terapie

autonomă. De exemplu, ştiu că un medic foloseşte sistematic Psalmul 22 (23) pentru echilibrare endocrină. Lectura Psalmilor se recomandă şi în profilaxia degenerării. Iată motive pentru care propunem să se facă o corelație între Psalmi şi vindecare.
Un Psalm care a fost selectat pentru o trebuință psiho-somatică va fi citit, cel puțin în şapte zile la rând, fie de către terapeut (care cunoaşte modul adecvat de citire sau de asociere cu practica sa medicală), fie de pacient sau de penitent însuşi. Citirea lui se face într-o stare de destindere, de linişte lăuntrică, cu uitare de sine, trăind profund fiecare cuvânt al Psalmului.
Din cei 150 de Psalmi, am ales 10 ca prioritari în împrospătarea forțelor şi refacerea sănătății. Pe aceştia i-am împărțit în patru categorii:

1. Psalmi care se citesc în caz de boală, poticnire, stres, depresie anagapică, dizarmonie;
2. Psalmii profilaxiei, sau păstrătorii vieții;
3. Psalmii penitenței, sau ai purificării;
4. Psalmii perfecțiunii, pentru cei care, după însănătoşire, caută iluminarea.

I. Psalmii însănătoşirii: 22 şi 102

Psalmul 22 (în unele Biblii, este numerotat ca Psalmul **23)** începe cu versetul: „Domnul mă paşte şi nimic nu-mi va lipsi" („Domnul este păstorul meu"). Se citeşte pentru orice fel de „poticnire" maladivă, psihică sau somatică.
Este un Psalm al însănătoşirii dinspre spirit spre trup. Puterea lui constă nu doar în sugestie, ci în activarea arhetipului Tatălui protector şi dătător de viață. Tatăl care biruieşte „valea umbrei morții" stimulând resursele vieții, neutralizând potrivnicii sau tăietorii vieții. „Toiagul Tău şi varga Ta, acestea m-au mângâiat...": lovirea sorții este resimțită ca operație psihică de întărire.
Psalmul acesta este construit în întregime pe arhetipul renaşterii şi pe simbolul salvării: începând cu salvarea fizică (hrana, apa), continuând cu cea energetică („... Sufletul meu l-a întors") şi terminând cu cea pontificală („ca să locuiesc în casa Domnului..."). Efectul medical şi atitudinea mentală imunogenă decurg din identificarea cu realitatea Duhului.

Psalmul 102 (103) care începe cu „Binecuvântează, suflete al meu, pe Domnul...". Acesta conține sugestii puternice, care creează un bine mental — condiția restabilirii sănătății. Pacientul e întărit în redescoperirea legii revelate. Este prin excelență un psalm al regenerării, al întineririi.

II. Psalmii profilactici: 6 şi 38

Psalmul 6, care începe cu „Doamne, nu cu mânia Ta să mă mustri pe mine, nici cu urgia Ta să mă certi...". Este un Psalm care evidențiază relația între păcat şi boală. Eroarea, contrazicerea legii, păcatul, au ca urmare o îmbolnăvire somatică sau psihică. Boala psihică apare mai întâi ca o îngustare a minții, alteori ca o tulburare de personalitate, ca o scindare sau o dizarmonie. Psalmul 6 nu lasă păcatul să se încuibeze până ajunge boală, ci-l stopează.
Trebuie spus că boala nu e o pedeapsă pentru păcat, ci o oprire de la păcat. Nu concepem un Dumnezeu pedepsitor. El a plantat în om, în fiecare celulă a corpului omenesc, legea Sa. Când legea este încălcată sau contrazisă, se manifestă durerea şi boala — nu întru pedeapsă, însă, ci întru restabilirea legii.

Psalmul 38 (39) care începe cu „Zis-am: Păzi-voi căile mele, ca să nu păcătuiesc eu cu limba mea..." („Zis-am; Voi veghea asupra căilor mele..."). Este un Psalm care ne îndeamnă la luarea de cunoştință a condiției noastre de trecători, de pelerini pe acest pământ. Amintirea morții nu

naşte tristeţe, ci o valorizare corectă a vieţii. Este aici conţinut şi mesajul din Ecleziast: Toate sunt zadarnice, numai poruncile lui Dumnezeu dau sens în acest univers...
În alt Psalm găsim o idee care ar părea şocantă prin paradoxul ei: „minciună sunt fiii oamenilor", ca o traumă de trezire spre Duh, spre salvare spirituală.

III. Psalmii penitenţei sau ai purificării: 21, 31, 50,141
Însănătoşirea presupune două etape; arderea negativităţii ancestrale sau achiziţionate şi restabilirea comuniunii cu armonia divină.

Psalmul 21 (22), care începe cu „Dumnezeul meu, Dumnezeul meu, ia aminte la mine, pentru ce m-ai părăsit?" („Dumnezeule, Dumnezeule! Pentru ce m-ai părăsit...") Ştim că Iisus, pe cruce, făcea rugăciunea Sa, rostind chiar acest Psalm: „Eli, Eli! Lama sabahtani?" (Mat. 27: 46). Nu-i vorba, deci, de o poticnire sau o deznădejde a Sa, ci de penitenţă pentru neamul omenesc. Iisus rosteşte acest Psalm, căci în acel moment El îi împlineşte profeţia; în acest Psalm se spune: „... Străpuns-au mâinile mele şi picioarele mele (...) şi pentru cămaşa mea au aruncat sorţi". Penitenţa Lui arde păcatul lumii. Citind acest Psalm, reactualizăm penitenţa lui Hristos însuşi.

Psalmul 31 (32). „Fericiţi cărora s-au iertat fărădelegile şi cărora s-au acoperit păcatele. Fericit bărbatul, căruia nu-i va socoti Domnul păcatul, nici nu este în gura lui vicleşug..." („Ferice de cel cu fărădelegea iertată şi de cel cu păcatul acoperit. Ferice de omul căruia nu-i ţine în seamă Domnul nelegiuirea! Ferice de omul căruia Domnul nu-i socoteşte greşala")
Este un Psalm cu putere de întărire. Apare însă întrebarea: există oare greşeli care nu sunt „socotite"? Greşeli pentru care nu plăteşti prin boală sau moarte? Există greşeli pe care Dumnezeu le-ar trece cu vederea? Răspunsul, (afirmativ), rezultă şi din acest psalm, dar şi din observarea unei cazuistici a penitenţei universale, însoţit însă de următoarea explicaţie: prin greşeală, te micşorezi. Poţi trăi şi micşorat, suportând însă toate inconvenientele micşorării tale: marginalizare, mediocritate... Poţi trăi micşorat şi sănătos (!), cu condiţia să nu ieşi de sub binecuvântare, ca micşorarea să nu devină nimicire.

Psalmul 50 (51). „Miluieşte-mă, Dumnezeule, după mila Ta (...) întoarce faţa Ta de la păcatele mele...". Este cel mai important Psalm al penitenţei. Uneori duhovnicii impun drept canon copierea zilnică a acestui psalm, timp de 21 de zile. El conţine şi sugestia arderii păcatului, dar şi imperativul iertării, ca ultima şansă a purificării.

Psalmul 141 (142). „Cu glasul meu către Domnul am strigat, cu glasul meu către Domnul m-am rugat." („Cu glasul meu strig către Domnul...") Este Psalmul asumării sacrificiului de sine, spre ridicare celor părăsiţi şi spre transformarea singurătăţii în şansă.

IV. Psalmii desăvarşirii: 45 şi 119. Litania Legii

Psalmul 45 (46). „Dumnezeu este scăparea şi puterea noastră, ajutor întru necazurile ce ne împresoară." („Dumnezeu este adăpostul şi sprijinul nostru...") Este un Psalm al practicii spirituale. Adevărata sănătate nu este o problemă medicală, ci sufletească. De aici reiese şi importanţa acestui Psalm al ascezei, unde găsim scris:
„Opriţi-vă şi cunoaşteţi că Eu sunt Dumnezeu..." („Opreşte-te şi cunoaşte ...") (45: 10) Unii autori filocalici (Isaia Pustnicul, de exemplu) au dezvoltat acest verset, vorbind despre cele 6 opriri ale realizării.

Psalmul 118 (119). „Fericiţi cei fără prihană în cale, care umblă în legea Domnului." („Ferice de cei fără prihană în calea lor..."). Psalmul acesta îi „încununează" pe toţi ceilalţi. Este un tratat de

medicină, de înțelepciune, de mistică. El reaminteşte secretul restaurării omului: interiorizarea Legii revelate; şi cauza bolilor: încălcarea legilor universale. Cele mai importante legi universale pe care le încalcă omul sunt iubirea de Dumnezeu şi iubirea de semen. Această încălcare se numeşte: agresivitate, egoism, mândrie, furie, vanitate, osândirea aproapelui şi neputința iertării.
Psihologia numeşte această serie de erori, structurate în caracter, „complexul Cain": tendința omului de a-şi elimina semenul. Această tendință — adesea tradusă în practică — are ca urmare şi ca avertisment o îmbolnăvire. Blestemul, blasfemia, ura, osândirea, au ca primă urmare o cefalee, o dereglare endocrină sau circulatorie, o scădere energetică. Nu ca să te pedepsească, ci ca să te oprească de la încălcarea legii universale.

Psalmul 118 ne trezeşte în memorie detaliile legii, rememorarea lor continuă, întru deplina sănătate a trupului şi întru iluminarea minții.

NOTA BENE. *Se înțelege că nu numai Psalmii selectați de noi aici, ci şi toți ceilalți, au o energie benefică salvării noastre.*
Scrierile revelate conțin coduri puternice, dar adesea enigmatice, pierdute uneori de noi, oamenii moderni. Regăsirea lor cere un travaliu ascetic, de fiecare dată răsplătit.

ÎNCHEIERE
Terapie şi metanoia

De la vindecare la transformare: două etape în tratamentele filocalice
Am auzit pe o femeie mustrându-şi bărbatul: „Nu vrei să te schimbi. De trei ani mă străduiesc să se producă o schimbare în tine. Am tot aşteptat o schimbare de la tine. Dar tu nu te laşi!"
Ce anume înțeleg oamenii când cer partenerului să se schimbe? Ce fel de schimbare aşteaptă de la ei?
Schimbarea, în acest caz, înseamnă: remedierea radicală a unei trăsături de caracter, a unui nărav din născare sau dobândit, renunțarea la inerții negative, la apucături. Sporirea capacității de empatie, de trăire pentru celălalt. Modelarea caracterială, însănătoşirea egoului.
Femeia care insista ca bărbatul ei să se schimbe ştia ce zice. Simțea că egoul aceluia este în suferință şi viața de cuplu este pe surpare.

Bolile egoului
Care ar fi bolile egoului? Cea mai la vedere, şi tare supărătoare, este hipertrofia eului.
Egopatia — supraevaluarea eului la personalitatea structurată dizarmonic; egocentrism, agresivitate. Negarea altei persoane.
Mai găsim noțiuni precum: egofilie (iubirea de eu), egomanie şi egofonie — acestea având şi variante clinice. E vorba de boli ale eului care pot fi prezente în personalități dizarmonice de tip isteric, sau în psihoza paranoică. Aici ne vom opri însă la stadiul ne-clinic, individualism, egoism, frica de a-şi pierde privilegiile, slaba capacitate de empatie.
Orgoliul, slava deşartă — sunt denumiri filocalice ale acestei boli. Orgoliul figurează printre cele 7 păcate capitale, dovadă că primejdia sa pentru armonia personalității a fost resimțită în toată gravitatea ei pre-clinică şi chiar clinică.

Voturile ca profilaxie
În obştile monahiceşti, însănătoşirea egoului se practică prin „ascultări". Se ştie că neofitul care vine din lume, are un ego contaminat de lumesc. Dar şi de eventuale complexe personale. Aşadar, regula „ascultării" este introdusă chiar între cele trei legăminte făcute la tunderea în monahism: votul sărăciei, al castității, al ascultării.

Instituirea celor trei legăminte decurge din faptul că natura umană este predispusă la aceste trei boli: ataşarea de obiecte; excesul legat de exprimarea instinctului sexual şi incapacitatea interiorizării legii din cauza barajelor eului.
Aşa s-a născut înțelepciunea celor trei voturi, care redresează exact cele trei „vicii" de fond ale firii umane.
Chiar şi ataşarea de obiecte, aspect al complexului anal, este şi o boală a egoului. Iar egoul este simbolizat în obiecte.
Doctoria contra bolilor egoului sunt, aşadar, cele trei legăminte monahiceşti. Şi mai ales practicarea legămintelor. Căci sunt dese cazurile când simpla „vaccinare" cu depunerea voturilor nu rezolvă problema, nu vindecă egoul. Căci omul este căzător. Aşadar, după „vaccinare" cu cutremur, după depunerea voturilor, trebuie să urmeze şi aplicarea, „nevoința".
În mănăstiri, se dau „ascultări" personale, adică lucrări specifice alese de duhovnicul-terapeut în funcție de dominanta egorică a pacientului. Astfel că ascultarea, slujirea specifică nu este doar o prestare de munci folositoare obştii, ci are darul să îndrepte „accentuările" eului.
Mai este şi „tăierea voii", adăugată ascultării. Asta înseamnă înlocuirea principiului plăcerii cu acela al realității.

Extensie spre mireni

Dar *ce* se poate face spre lumea mireană, unde nu există beneficiul unui asemenea „tratament"?
Evident, spovedania şi împărtăşania, cu canonul de rigoare, poate extinde, în mediul mirean, modelul terapiei prin ascultări. Şi, în funcție de relația duhovnic-penitent, chiar se obțin efecte de aceeaşi calitate ca în mediul care a generat modelul.
Aici trebuie căutat răspunsul la întrebarea femeii care-şi mustra bărbatul: „De trei ani aştept să te schimbi, şi tu nu vrei!" Inerțiile acestuia se explică prin beneficiile nevrotice, pe care i le aduce apatia lui. Există stagnări... convenabile! Pe care le descoperim şi-n relația de cuplu, şi în parlamentul țării.

Un sceptic a spus:
În căsătoria lor, bărbatul speră ca femeia lui să nu se schimbe niciodată. Dar femeia speră că bărbatul se va schimba cât mai grabnic. Şi amândoi speră degeaba.

Nici Freud nu-i mai vesel când spune că obiectivul psihoterapiei este a obține cel mult o „nevroză normală" ...
Dar noi vom aborda un alt aspect terapeutic: nu doar acel tratament care atenuează simptomul; ci tratamentul numit „prefacerea totală a personalității", redată prin simbolul anastasic.

De la terapie la metanoia

Sunt aşadar două aspecte ale lucrării terapeutice:
a) Dispariția simptomului;
b) Restructurarea personalității.
Primul aspect este realizabil prin ascultări, prin canon, prin psihoterapie. Toate acestea, alese şi ierarhizate în funcție de pacient sau penitent. Duhovnicii cu har, dar şi duhovnicii care cunosc şi psihologie, sunt eficienți. Formație filocalică şi psihologică. E greu de întrunit această dublă formație? Această dublă competență?
Îmi amintesc că părintele Petroniu, când l-am vizitat pe Athos, în 1997, îmi semnala două tratate de psihoterapie ale unor autori occidentali, la care el apela, căci simțea că are ce lua de acolo, şi pentru că simțea cum se întâlnesc, la medicul spiritualizat, cunoaşterea medicală şi cea psihofilocalică.
În mediul medical bucureştean, am constatat, sunt mai eficienți medicii care şi-au spiritualizat actul vindecător, prin sporirea propriei lor ținute spirituale.

Aşadar, primul aspect terapeutic — dispariția simptomului — este o etapă realizabilă prin mijloacele psihoterapiei.
Al doilea aspect, restructurarea personalității, pune problema unei acțiuni de profunzime.

Taina schimbării, metanoia

În greceşte, *metanoia* înseamnă chiar transformare, schimbare.
Acest cuvânt a dat numele Tainei a cincea de inițiere creştinească; taina pocăinței.
Pocăința, metanoia, este numită şi al II-lea botez, pentru că actualizează harul botezului. Este numită şi a II-a iluminare. Cei ce practică rugăciunea minții în inimă (*noera proseuche)* ştiu că *prima iluminare,* rezultând din această practică, este starea de *hesychia,* starea de linişte duhovnicească, care urmează după purificarea şi golirea minții de orice conținuturi, de orice „crampe mentale". Stadiul acesta se mai numeşte: „mintea Noului Adam".
A doua iluminare este dobândită prin taina metanoia.

Cuvântul *iluminare* apare la Sf Pavel: (Evrei, 6:4-6)
Sf Pavel zice (traduc liber):
„Cei care au fost luminați o dată (*tous apax fotisthentas)* şi au gustat darul ceresc, şi s-au făcut părtaşi Duhului Sfant (în text: *ghenethendas pneumatos agiou,* devenind Duh Sfânt) şi au gustat cuvântul bun al lui Dumnezeu *(Theou rima)* şi puterile veacului viitor (*dynamis te meglontos eonos)*... şi dacă după aceasta totuşi au căzut, e ca şi cum l-au răstignit a doua oară pe Hristos în ei."
Pavel, aşadar, vorbeşte aici despre *iluminare,* şi avertizează despre păcatul pierderii acesteia, al căderii.
Petru Damaschin, ținând cont de „împietrirea omului" (cum zice Mântuitorul), te îndeamnă: „Dacă ai căzut, ridică-te!" Şi continuă:
„Totuşi, dacă voim harul cel de-al doilea al lui Dumnezeu, sau *pocăința,* aceasta poate să ne ridice iarăşi la frumusețea străveche".

Ce înseamnă schimbare?

În esență, schimbarea este trecerea de la simțuri la duh. De la trăirea în simțuri la trăirea în duh.
Trecerea aceasta, sau saltul, are un aspect cutremurător la unii, şocant la alții, profund emoțional la alții, profund eliberator în cele din urmă. Este resimțit cu nuanțe diferite, în funcție de temperament, de capacitatea de trăire, de progresia spirituală. Şi este o înnoire, o prefacere bună, o naştere din nou. Se mai zice „înviere din moartea păcatului". Este lucrarea esențială pe care o poate dobândi omul pe acest pământ: trecerea de la stadiul rudimentar, trăitul în trup / simțuri, de la omul care se identifică cu *soma* (fizicul, corpul grosier), cu foamea, cu setea, cu glasul instinctelor; la omul metanoic, care se va identifica de-acum cu „corpul pneumatikon" (corpul duh), cum îl numeşte Sf. Pavel. Această trecere de la simțuri la Duh este mai mult decât vindecare; căci însănătoşeşte nu numai corpul, nu numai în secol, ci şi-n veşnicia de care omul poate avea parte.

Raiul este o aşezare sufletească

Într-un dialog cu părintele arhimandrit Teofil Părăian, la Mănăstirea Sâmbăta de Sus, la întrebarea „ce-i **raiul",** acesta ne-a spus:
„Noi suntem în rai printr-o aşezare sufletească. Raiul începe aicea; nu-l aşteptăm în altă parte."
Cred că este cea mai pertinentă definire a raiului. O definire a raiului care se asociază cu practica optimizării umane. Raiul este asociat cu aspirația de a depăşi condiția umană căzătoare şi a dobândi condiția divină.
Întrebarea este: cum o facem?

Filocalia, practica isihastă, ne răspund cum o facem: prin purificare, spre iluminare şi desăvârşire.
Premisa raiului este sănătatea psihică deplină. Nu se poate *rai* dacă ai nevroze. Nu se poate *rai* dacă eşti pradă iluziilor.

Cărarea pierdută
Alain Foumier, la începutul secolului, a publicat o carte care în română a fost tradusă cu titlul *Cărarea pierdută.*
Se povesteşte despre un tânăr care nimereşte într-un tărâm feeric, unde totul este prilej de încântare şi fericire. În altă zi, când revine acolo, nu mai regăseşte tărâmul acela. El a pierdut cărarea strâmtă spre tăramul acela. Pe locul respectiv el găseşte o pădure banală, oameni banali. El a pierdut cărarea spre tărâmul de vis.
În realitate el a pierdut puritatea adolescenței, prospețimea receptării, acuitatea simțurilor, şi nu mai vedea „aura îngerească", ci doar corpul grosier al lumii. Cartea, excelent scrisă, apare în 1913. Straniu este sfârşitul acestui autor francez Alain Foumier. În 1914 a fost mobilizat într-un regiment de infanterie, pleacă într-o misiune de recunoaştere, de unde nu s-a mai întors. Corpul său nu a fost găsit niciodată.

Treceri spontane pe alt tărâm
Despre treceri spontane în alt tărâm, sau pătrunderi în lumea nevăzută, treceri însoțite de stări de extaz şi de viziuni paradisiace (percepții hipnagogice coerent structurate.") au mai scris, între alții, Gala Galaction, preot şi scriitor mare: vezi nuvela *Moara lui Călifar.* A scris şi Mircea Eliade, care a găsit în spațiul oriental variante la această temă: vezi nuvela *Nopți la Serampore.*
Basmul român *Tinerețe fără bătrânețe şi viață fără de moarte* arată că şi omul simplu, carpaticul simplu, este capabil de o teologie a timpului şi a spațiului, în ce mă priveşte, ca scriitor, am fost atras de această temă şi, în 1973, am schițat un roman cu titlul inițial *Grădinile secrete.* Forma arhetipală a raiului este grădina.
Trecerea spontană în rai, aşa cum este prezentată în opere şi-n înțelepciunea religioasă, dezvăluie două lucruri: Că şansa aceasta ți se dăruieşte în chip neaşteptat: adică n-o poți obține prin voia ta, ci prin voia Celui de Sus, într-un moment de grație. Altă concluzie este că ar exista locuri predestinate, porți de trecere, coline inspirate, peşteri inspirate prin care „treci dincolo". Le vom discuta pe rând.

Raiul se pierde din lăcomie
Adam, în raiul părintesc, cunoaşte o grație supranaturală. Dar el avea şi o interdicție, o ascultare: să rabde, să nu mănânce din pomii opriți. El calcă interdicția şi pierde raiul.
Raiul a fost pierdut prin mâncare, prin lăcomie. El poate fi recâştigat prin postire, prin înfrâ-narea lăcomiei.
Postul şi abstinența restabilesc răbdarea, măsura, curățenia. Atât *postul terapeutic,* al *dezintoxicării;* cât şi *postul religios,* al *iluminării.* După un post de o săptămână, sănătos fiind, ai o transparență mentală extraordinară. O persoană din preajma mea, după un post de o săptămână (făcut cu binecuvântare), a văzut aura oamenilor.
De ce roadele unui post nu sunt definitive? De ce facem mereu post lung, de patru ori pe an? Focul trebuie întreținut! ar fi primul răspuns. Dar adevăratul răspuns este că nu avem dorința destul de mare ca să fixăm rezultatul postului. Unii trec o clipă pe alt tărâm, dar nu au tăria să rămână acolo. Ei cad, dar se ridică iarăşi, căutând cărarea pierdută.

Raiul se pierde din plictis
Riscul rutinei este mare. Capacitatea de rai se toceşte. Se instalează „nesimțirea". Unii pierd raiul din nesimțire şi împietrire. Pentru că în om este vie şi tendința de stagnare, de cădere, de revenire

la anorganic. În categoria aceasta intră cei care, deşi au tot ce le trebuie, sunt nefericiți. Ei nu ştiu ce le lipseşte.

Chiar un călugăr îmi spunea că, la Athos, la început era exaltat, apoi elanul şi motivația i-au scăzut, traiul i se părea banal. Noroc că duhovnicul i-a spus: „Trăind în rai, nu ai termen de comparație, nici nu sesizezi evenimentul! Rugăciunea te va împrospăta!"

Contra plictisului se luptă prin memorie. Pierderea memoriei binelui se pedepseşte. Calea este întâi pierdută, apoi uitată... Cum vom duce această luptă a memoriei? Principiul numărul unu al treziei, sau pravila cea mai înaltă a lucrătorilor în duh este: „Ține mintea nedezlipită de Dumnezeu". Sau „remember God". Trebuie să descoperim cum comunicăm acest adevăr unor atei, tot mai numeroşi. Aceştia nu-L au pe Dumnezeu, dar doresc Raiul!... Şi pentru aceştia este valabil principiul luptei memoriei. Ai perfecțiunea dacă îți aminteşti mereu că o ai.

Pierzi raiul pentru că uiți raiul. Pierzi perfecțiunea pentru că uiți perfecțiunea. Rugăciunea este rememorarea divinului, memoria timpului pur.

Dialog Duhovnic-Ucenic

Ucenicul: De ce nu pleacă de la mine patimile?

Duhovnicul: Pentru că în tine se află cauzele lor. În tine se află amanetul patimii.

Ucenicul: De ce nu pot înlătura cauza?

Duhovnicul: Pentru că tu zici „nu pot", dar în realitate nu vrei.

Raiul se pierde din nevroze

Toți vorbesc de despătimire. Cum să te despătimeşti? Ce sunt patimile?

Insistența pe despătimire are un caracter terapeutic. Hristos este numit „marele doctor".

Sunt reperate trei patimi: *patima răutății,* a *averii,* a *plăcerii.* Adică trei dependențe: dependența de afecte, de obiecte, de lume. De aceea, se vorbeşte de trei dezlegări (sau despătimiri).

Omul „pătimaş" sau „împătimit" poate fi victima unei psihopatii, a unei nevroze. Patimile continui se manifestă ca şi psihopatii. Patimile temporare, episodice sau frecvente, se manifestă ca şi nevroze.

Despătimirea înseamnă şi rezolvarea nevrozelor, îmbunătățirea structurii personalității. Veți zice că asta o fac psihanalistul, psihiatrul. Ei o fac numai până la un punct. Ideal ar fi ca psihanalistul să fie dublat de un preot, şi preotul să fie dublat de un psihanalist.

Dar, mai important ar fi ca omul (pacientul, penitentul) să fie propriul său medic. Şi după ce primeşte ajutorul de la Marele Doctor Hristos, să trudească el singur la despătimirea sa.

Psihoterapie filocalică sau vindecarea celor trei conflicte mintale

Sunt trei conflicte psihice de bază, care au raport cu ruptura dintre om şi cer:

Conflictul cu semenul, cu sacrul, cu sine. Cei 3 „S" ai dizarmoniei psihice, ai împătimirii şi ai eşecului.

Conflictul cu *semenii/ se* manifestă prin mânie, invidie, gelozie, rivalitate, osândire.

Conflictul cu *sacrul:* se manifestă prin indiferență religioasă, trândăvie religioasă, hulire, blasfemie, apostazie.

Conflictul cu *sine* are două aspecte tragice:

a) deznădejdea, la o extremă;

b) aroganța, trufia, la altă extremă.

Psihoterapia filocalică numeşte cauza acestor maladii: călcarea celor două porunci revelate: iubeşte-L pe Dumnezeu; iubeşte-l pe aproapele tău. Cunoscând cauza, începi lucrarea. Cei pătimaşi să înceapă cu repetarea *Rugăciunii lui Efrem Sirul.* Abia după un timp, vor trece la *oratio mentis, faza* „lucrătoare", despre care am vorbit în alt capitol.

Iadul este scindarea personalității

După „cădere", relația dintre cer şi pământ s-a rupt. În greceşte „a rupe" se spune *schizein.* De aici vine termenul schizo-frenie *(phren* înseamnă: mintea, spiritul).
Relația schizofrenă cu cerul produce *omul alienat.*
Societățile moderne, mai ales cele polițieneşti, sunt societăți schizofrenice. Ele determină omul să ascundă adevăratele sale sentimente, să se protejeze ducând *o viață dublă,* scindată: în aparență, de acceptare; în ascuns, de răzvrătire şi ură. De aici rezultă dizarmonia personalității, alungarea din rai.
În familie, între unii soți se stabilesc relații schizofrenice. Suspiciunea reciprocă dintre soți,
pânda reciprocă, incapacitatea de prețuire, certurile, ocările — produc cupluri nevrotice şi damnate, cu consecințe dramatice şi pentru psihismul copiilor.

Înjurătura scurtează viața
Am cercetat un centenar să văd ce viață a dus şi cum a reuşit să trăiască 98 de ani. Prima constatare notabilă:
Acest om *n-a înjurat niciodată.* Nu şi-a osândit semenul nici prin clevetire, nici prin vehemențe verbale, nici învinovățindu-l sau acuzându-l.
Înjurătura şi *osândirea* zdrențuiesc aura, scurtează viața.
Păcatul osândirii este cel mai greu, pentru că el însumează şi egoism, şi invidie, şi trufie, şi complexul de castrare, şi complexul Cain (de eliminare a semenului).
Osândirea este o toxină psihică şi poate produce migrene celui care osândeşte; în timp lung, produce leziuni pe creier. În plan spiritual, survine ieşirea de sub binecuvântare şi pierderea harului şi eşecuri multiple.
Boala sau eşuarea nu sunt pedepse pentru patimă, ci opriri de la păcatul împătimirii. Căci omul singur „nu poate", şi el ia aminte doar când vede prăpastia.

Penitență 7 ani pentru 7 cuvinte rele
Un ascet (Ioan Savaitul) odată, a rostit 7 cuvinte rele: „Of! Vai şi amar de capul lui!" (la adresa unui frate blamat). Pentru aceste 7 cuvinte, el a fost lipsit de acoperământul darului lui Dumnezeu timp de 7 ani. Şi s-a rugat 7 ani până să-l recapete la loc.
Doctorul Serghei Lazarev constată că o pacientă a sa avea migrene puternice, pentru că gândise cu trufie şi blamare despre o rudă. Doctorul a rezolvat boala punând-o pe pacientă să se roage zilnic pentru acea rudă, pacienta gândind fierbinte că acea rudă este mai bună decât ea.
În mod excepțional, dacă scapi de patima osândirii, obții salvarea, fără alte nevoințe: „Iată o cale de mântuire fără post, fără priveghere şi fără osteneală". Acest paradox al Sf. Atanasie Sinaitul se referă la cei care stau sub Har.